Men's Health

еда

100 МУЖСКИХ РЕЦЕПТОВ

ПИЩА ДЛЯ МОЗГА

ТОПЛИВО ДЛЯ СЕКСА

НАЧИНКА ДЛЯ МЫШЦ

ВЫПУСК № 1, 2010

4 606895 000765 10001

Men'sHealth
еда
100
МУЖСКИХ РЕЦЕПТОВ

Сборник 100 мужских рецептов. Еда
Выпуск №01, 2010
Редактор Иван Глушков
Шеф-редактор Татьяна Боголюбова
Арт-директор Владислав Рябинин
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев

Издатель Маргарита Тырина
Директор по рекламе Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе Оксана Мащенко
Координатор по работе с рекламодателями Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению Антон Волков
Менеджеры по распространению в Москве Татьяна Заболотская, Владимир Дзюбка
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Начальник отдела координации печати Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

Все права на публикуемые материалы принадлежат журналу Men's Health. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Independent Media
Sanoma Magazines

Men's Health
100 мужских рецептов. Еда
Свидетельство ПИ №ФС77-38602 от 25 декабря 2009 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Тираж: 70 000 экземпляров. Цена свободная
Главный редакторMen's Health
Вишнепольский К.А.
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, **факс:** 232 1761, **e-mail:** mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Использованы фотографии
Татьяны Шкондиной, Антона Комлева, Fotobank, Profmedia International S.R.O., Russian Look

ИЗВОЛЬТЕ ОТКУШАТЬ!

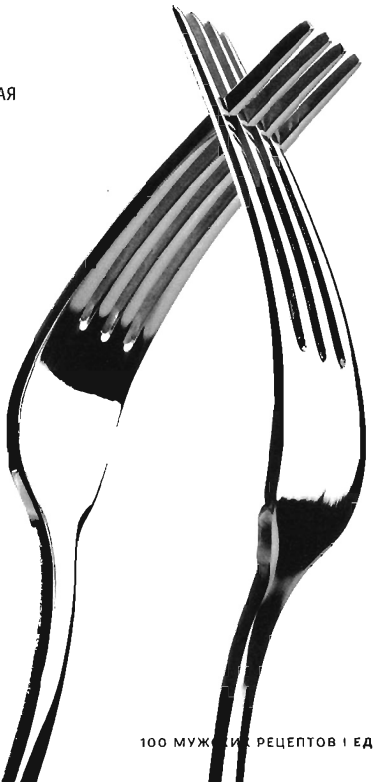
Мужчина со сковородкой и ножом в руках — мощнейший афродизиак, с которым не сравнятся никакие парфюмерно-медицинские заменители. Чтобы приготовить его из тебя, мы отобрали из нашего журнала сотню лучших рецептов и советов, как вести себя в пространстве между плитой и холодильником. И вот они перед тобой под одной обложкой. Обошлись без банальщины, но и без псевдогурманского выпендрежа. Нормальная, здоровая, полезная (как-никак, мы из Men's Health) мужская кухня.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Во-первых, все рецепты рассчитаны на 4 порции. Кроме того, для твоего удобства все разбито по группам крайне логичным образом — отдельно мясо, отдельно рыба и так далее. А в раздел «Для гостей» мы поместили блюда посложнее и поэффектнее, туда же — что съесть с утра, чтобы не было мучительно больно. И что съесть накануне, чтобы не было мучительно неудобно перед рассчитывавшей на что-то девушкой. Каждый рецепт помечен соответствующими значками — тебе будет понятно, чего от него ждать. Вот эти значки:

- ВИТАМИННАЯ БОМБА
- ПИЩА ДЛЯ КАЧКА
- ЕДА ДЛЯ ДЕТОКСА
- НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ЗАКУСКА
- ЕДА ДЛЯ МОЗГА
- ЖРАТВА ДЛЯ ОСОБО ГОЛОДНЫХ

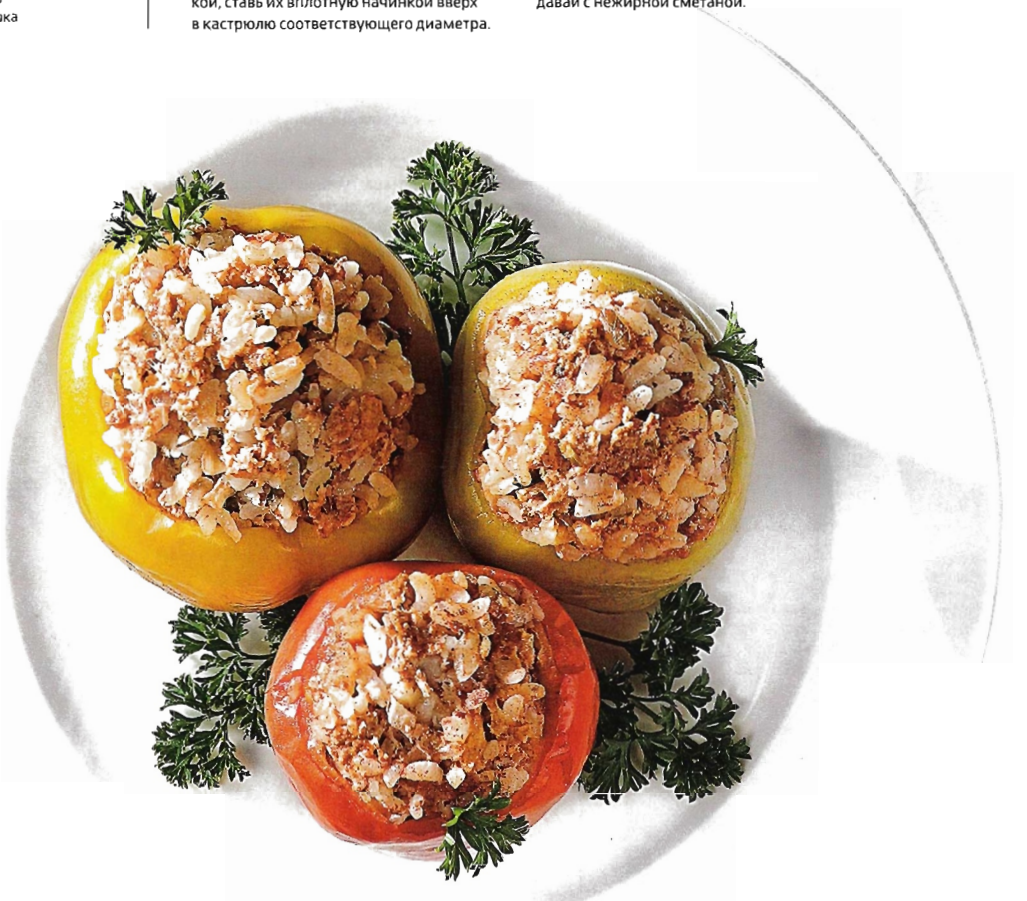
Угощай и угощайся
Твой редактор выпуска,
Иван Глушков



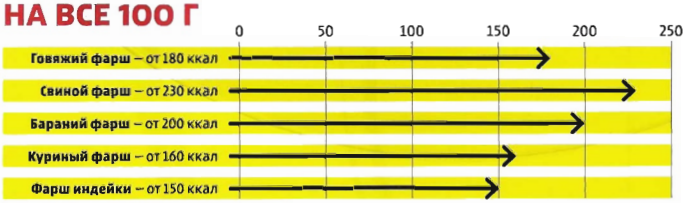
ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

ЧТО НАДО:
400 г говяжьего фарша
8 сладких перцев
½ стакана риса
1 луковица
1 зубчик чеснока
3 ст.л. томатной пасты
1 яйцо
Петрушка

1. Перцы мой, вырезай плодоножку, вытаскивай семечки и прочие внутренности.
2. В миске смешивай фарш, вымытый рис, мелко порезанные лук, чеснок, петрушку, яйцо. Соли, перчи и перемешивай.
3. Чайной ложкой наполняй перцы начинкой, ставь их вплотную начинкой вверх в кастрюлю соответствующего диаметра.
4. Разводи в воде или бульоне из кубика томатную пасту и заливай перцы с верхом. Пусть булькают на среднем огне минут 20. В случае необходимости подливай в томатный бульон теплую воду.
5. Когда готов рис – готово и все блюдо. Подавай с нежирной сметаной.



НА ВСЕ 100 Г



КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

ЧТО НАДО:
500 г мясного фарша
800 г картошки
1 луковица
1 морковь
1 стакан мясного бульона
1 ч.л. томатной пасты
Сливочное масло
Растительное масло
Молоко

1. Картошку чисть и вари в подсоленной воде, пока не станет мягкой.
2. На сковороде обжаривай на растительном масле лук и морковь, потом клади туда же фарш и жарь минут пять, помешивая.
3. Разводи томатную пасту бульоном, выливай в сковороду, соли-перчи и дай побулькать еще минут пять.
4. Тем временем мни картошку, добавляя теплое молоко и сливочное масло, должно получиться однородное нежидкое пюре.
5. Половину пюре клади в смазанный маслом поддон и разравнивай. Сверху — мясной фарш. А на него еще один слой пюре.
6. На верхнем слое сделай несколько проколов вилкой, чтобы мясо могло дышать. Выпекай при 200° до золотисто-коричневой корочки (минут 15-20).

ДОЛМА

ЧТО НАДО:
500 г бараньего фарша
100 г сливочного масла
100 г риса
1 небольшая луковица
Виноградные листья
Кинза

1. Лук мелко режь и смешивай с фаршем. Добавляй рис, соль, кинзу или другую зелень по вкусу. Размешивай и добавляй сливочное масло.
2. Потом бери маленькие кусочки фарша и заворачивай в виноградные листья.
3. Вари в кастрюле с одним стаканом воды 30 минут. Подавай со сметаной или густым мацони.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ

ЧТО НАДО:
500 г бараньего фарша
1 луковица
Петрушка, кинза

1. Лук чисть, мелко шинкуй и мешай с фаршем, приправляя перцем, базиликом, петрушкой, солью и прочими любимыми специями. Интенсивно меси.
2. Потом отбей, швыряя с силой в миску, минут 5-10. Накрывай крышкой и ставь на холод на час.
3. Затем лепи из фарша колбаски длиной 12-14 см, нанизывай их на шампуры и жарь на углях, гриле или раскаленной сковороде, постоянно переворачивая.

Самая правильная мужская еда – кусок мяса – становится еще вкуснее и проще в приготовлении с изделиями от Tupperware.

СВИНИНА В МОЛОКЕ

Кастрюля "УльтраПро" 3,5 л с крышкой 800 мл*

ЧТО НАДО:
1,5 кг свинины
25 г сливочного масла
1 литр молока
Пучок пряных трав: шалфей, тимьян, стебли чеснока, петрушка, лавровый лист
Щепотка паприки
Соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1 Разогрей духовку до 180°С, порежь мясо на средних размеров куски и обжарь в сотейнике "От шефа™".
2 В кастрюле "УльтраПро™" согрей молоко и положи туда обжаренное мясо, добавь приправы, посоли, закрой крышкой и отправляй в духовку на полтора часа.
3 Подавай с зелеными овощами и картофелем.

*Универсальная емкость отлично подходит как для приготовления блюд в духовке или микроволновке, так и для хранения готового блюда в морозилке или холодильнике.

Tupperware®
ПОСУДА ПРЕМИУМ-КЛАССА ДЛЯ ДОМА И КУХНИ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПОЖАРСКАЯ КОТЛЕТА

ЧТО НАДО:
500 г куриного филе
120 г белого хлеба
1 яйцо
½ стакана молока
½ стакана сливок
4 ст. л. сливочного масла
Панировочные сухари

1. Филе и предварительно замоченный в молоке хлеб пропускай через мясорубку или мелко руби вручную.
2. Взбей то, что получилось, добавив растертое сливочное масло, яйцо, сливки, соль, перец.
3. Массу дели на небольшие шарики весом 30-40 г, обваливай в тертых белых сухарях, формируй продолговатые котлетки и обжаривай с двух сторон.
4. Потом сковороду с котлетами суй на пять минут в горячую духовку или, накрыв крышкой, держи на слабом огне.

РОДСТВЕННЫЕ ДУШИ

ГАМБУРГЕР
В начале XIX века эмигранты из Германии начали кормить жителей США рублеными говяжьими бифштексами. Мясо по-гамбургски подавалось внутри булочки.

ТЕФТЕЛИ
Произошли от тюркской кюфты (шариков из бараньего фарша, лука и риса, отваренных в бульоне). Всегда подаются с соусом, в котором они готовились.

БИТОЧКИ
Ведут родословную от французских бараньих медальонов из вырезки, которые тщательно отбивались. От предков унаследовали круглую форму и пухлость.

ФРИКАДЕЛЬКИ
По форме как тефтели, но поменьше. Замороженная фрикадель ка в качестве фаст-фуда ничем не уступает пельменю. Варить и жарить ее можно мгновенно.

КРОКЕТЫ
Шарики с хрустящей корочкой (от французского croquer – "хрустеть") из мясного или рыбного фарша, круп или картофельного пюре. Жарят их во фритюре.

КНЕЛИ
Лепят из дважды-трижды прокрученного фарша при помощи двух чайных ложек (ложка сверху, ложка снизу). Потом бросают в суп или запекают под соусом.

СВИНЬЯ В КЛЮКВЕ

ЧТО НАДО:
500 г свиной вырезки
Мука
Перец молотый
Растительное масло
ДЛЯ СОУСА:
½ пачки сливочного масла
1 ч. л. муки
½ стакана бульона
½ стакана клюквы
1 стакан апельсинового сока
Чеснок
Цедра лимона
Мед

1. Муку мешай с перцем и обваливай в этом отбитые кружки вырезки.
2. Обжаривай в растительном масле до румяной корочки. Откладывай в сторону.
3. Теперь соус. В сковороду, где жарил свинину, клади сливочное масло. Когда растопится, не спеша и помешивая, добавляй ложку муки, давленый чеснок, апельсиновый сок, цедру лимона, мед и бульон.
4. Когда забулькает — клади клюкву.
5. А чуть погодя — свинину. Доведи ее до готовности и подавай, полив соусом.
6. Гарнир — вареная картошка и квашеная капуста.

ЯГОДНОЕ БАРБЕКЮ

ЧТО НАДО:
1 кг баранины
120 г ежевики или малины
300 г помидоров
200 г репчатого лука
150 г клюквенного сока или морса
Кинза, петрушка, мята, соль, красный и черный перец — по вкусу

1. Мелко поруби лук , помидоры, кинзу и петрушку и смешай все с очищенной от жил и пленок порезанной бараниной. Маринуй 3 часа.
2. Ягоды смешай с соком и мелко порезанной свежей мятой. Посоли-поперчи. Вынь мясо из помидорного маринада и переложи в ягодный еще на 3 часа.
3. Жарь мясо на решетке или на шампурах как обычно. Если мясо совсем нежное, клади сразу в ягодный маринад, иначе напрочь отобьешь мясной аромат.

РАЗДЕЛКА БАРАНА

Первая проблема — придя в магазин, правильно назвать часть, которая вписывается в твои гастрономические планы. Задача облегчается тем, что тушу принято делить всего на восемь частей.

ШЕЙКА Ее чаще всего тушат, чтобы мясо понежнее стало. Или делают фарш для люля-кебабов.

ШЕЙНО-СПИННОЙ КУСОК Лучше тушить или варить. Цёликом или разделав на несколько порций.

КОРЕЙКА (ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ) Нежный кусок с ребрами, продается целиком или разделенный на котлеты. Можно жарить на сковородке, гриле или запекать.

КОРЕЙКА (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ) Самое нежное мясо молодого барашка. "Короткое седло" — на кулинарном сленге.

ПОЧЕЧНАЯ ЧАСТЬ Совместно с задней частью корейки составляет "длинное седло". Можно разделить на отбивные, но лучше делать жаркое из целого куска. Или тушить.

ЗАДНЯЯ НОГА Запекать! Много нежного нежирного мяса и мало костей. Жиго или длинной ногой называют кусок, состоящий из ноги с изрядной частью филея. Если в твоей духовке не умещается — режь на шашлык.

ГРУДИНКА Жирный кусок. Лучше целиком запекать или тушить. Можно заранее отделить мясо от костей.

ЛОПАТОЧНАЯ ЧАСТЬ Мясиста и в меру жирна. Идеальное сырье для шашлыков. Но можно и варить, и запекать.

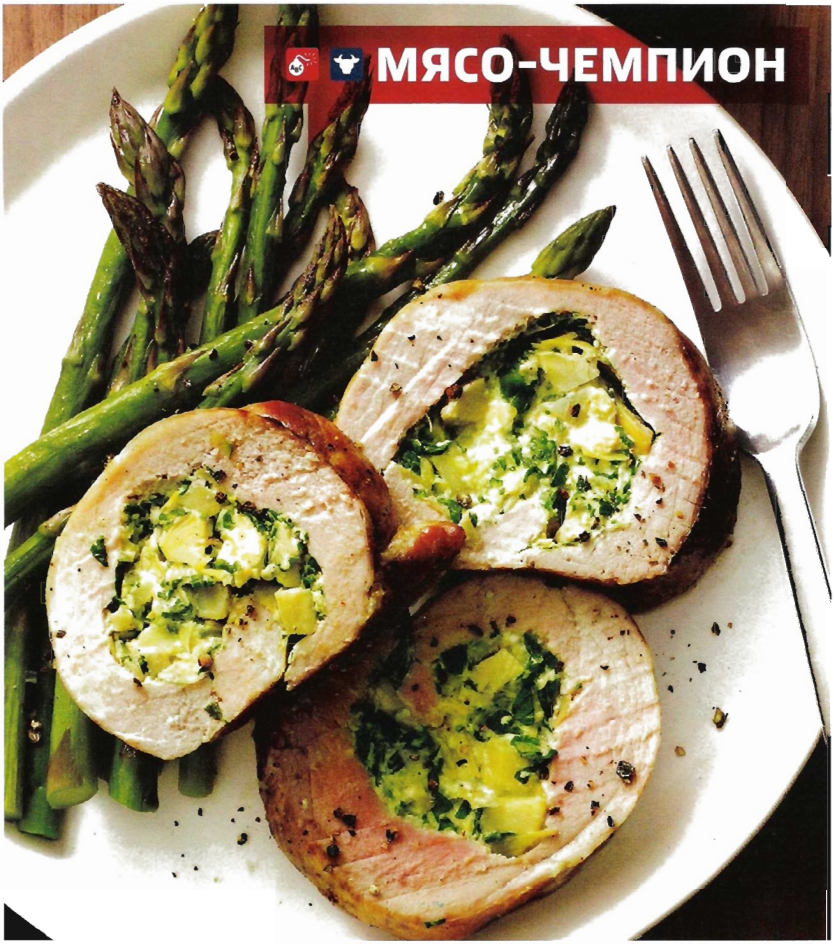
МАРИНАДЫ

1. **Йогуртовый** Смешай 70–80 г живого йогурта, по 1 ст. л. томат-пасты и растительного масла, по 1 ч. л. соли и красного молотого перца (жгучесть — по вкусу). Тщательно перемешай с мясом и оставь на 12 часов в холодке.
2. **Лимонный** Не слишком мелко режь 1 кг лука, перемешивай с мясом, добавив сок крупного лимона, 5 ст. л. соуса ткемали, соль и прочие специи. Ставь под гнет (например, под пару гантелей) на 3 часа в прохладное место.
3. **Чайный** Чисто австралийский рецепт. 50 г заварки черного чая с высоким содержанием танина заливай 0,5 л кипятка и дай настояться. Когда остынет, процеди и заливай мясо. Потом на 3–5 часов в прохладное место.
4. **Помидорный** Мелко режь 6–8 помидоров и 2–3 луковицы. Перемешивай с мясом, соли, перчи — и под пресс на 4–5 часов. Можно добавить болгарского перца и любые специи.
5. **Винный** 2 луковицы режь кольцами. Мясо клади слоями, пересыпая раздавленными горошинами черного перца (всего — 10 шт.) и кольцами лука. Заливай 2 стаканами красного сухого вина, слегка разбавленного водой, 1 ст. л. лимонного сока с 1 ч. л. сахара. Добавляй 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 1 ч. л. сахара, соль. Маринуй не более 2–3 часов.
6. **Горчичный** Объедини 4 ст. л. сладкой горчицы, по 2 ст. л. соевого соуса и оливкового масла, сок 2 лимонов, небольшой пучок измельченной кинзы, пару давленых зубчиков чеснока и 1 ч. л. соли. Клади в миску мясо, перемешивай с маринадом и дай постоять не менее часа в прохладном месте.
7. **Луковый** Режь 2 кг очень сочного лука. Перемешивай с мясом, посолив, поперчив и добавив лавровый лист. Если мясо не самой первой молодости, добавь немного красного вина или гранатового сока. Оставь в прохладном месте на 5–8 часов.
8. **Кефирный** Мясо соли и обваливай в измельченной зелени базилика и укропа. В 1 л кефира влей 1 ст. л. лимонного сока. Туда же — 2 мелко нашинкованные луковицы и перец горошком. Заливай мясо и ставь в холодильник на 3–4 часа.

ПИКНИК ПО ГРАФИКУ

И еще пару слов про маринады. Используй эту предельно простую схему, дорогой друг. Если ты хочешь придать блюду дополнительную сочность — выбирай маринады из верхней части графика. Если же тебе достаточно природной мягкости продукта — опускайся вниз, к сухим смесям специй.

МЯСО-ЧЕМПИОН



ЧТО НАДО:
- 4 свиные отбивные
- 1 упаковка рикотты или другого мягкого творожного сыра
- 1 банка консервированных артишоков
- 1 ч. л. сушеного базилика
- 1 банка шпината
- Спаржа
- Оливковое масло
- Соль и перец

1. Разрежь отбивную вдоль почти до самого конца и раскрой, как книгу, чтобы получился длинный тонкий кусок мяса.
2. Смешай артишоки, сыр, базилик и шпинат и смажь смесью внутреннюю сторону каждой отбивной.
3. Скрути рулеты и скрепи их нитками как минимум в пяти местах.
4. Разогрей духовку до 200°С. Смажь рулет маслом, посоли-поперчи. Запекай 25–35 минут.
5. В это время обжарь на оливковом масле спаржу. Готовый рулет нарежь на куски, подавай со спаржей и терпким красным вином.

ФИЗКУЛЬТ-САЛАТ

ЧТО НАДО:
- 500 г филе говядины
- 4 помидора сливки
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 кочана салата романо
- 4 ст. л. бальзамического уксуса
- 6 ст. л. сыра с голубой плесенью
- Соль, перец

1. Натри филе солью и перцем и поджарь. Желательно на гриле, но можно и на простой сковороде — по 6 минут с каждой стороны.
2. Пока жарится, порежь овощи и натри чеснок.
3. Мясо нарежь полосками, смешай с овощами, заправь уксусом, как следует перемешай и посыпь мелко нарезанным сыром.

УХА РЫБАЦКАЯ

ЧТО НАДО:
Кефаль, окунь, ерш
2 моркови
3 небольшие луковицы
6 картофелен
Перец черный горошком
Лавровый лист
Зеленый лук и петрушка

1. Сначала отдельно свари густой бульон из мелкой рыбы (ершей, окуней), можешь завернуть их в марлю или специальный пакет, чтобы потом не процеживать, минут 30-40.
2. Потом положи в бульон лук, морковь и картошку.
3. Спустя 20 минут — кусочки подготовленной кефали и вари еще четверть часа. Посоли и брось зелень.

WWW.MHEALTH.RU MH

ЛЕЩ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СОЛИ

ЧТО НАДО:
1 крупный лещ
1,5 кг соли

1. На противень или поддон от барбекю высыпь половину соли, на соль положи леща. Кстати, чистить и потрошить его не надо: у леща мало требухи, но если для тебя это дело принципа, можешь вынуть все через жабры: главное — не нарушай целостность тушки.
2. Сверху рыбу завали оставшейся солью и сбрызни водой. Поставь в духовку на 30-40 минут.
3. Теперь достань противень, разбей соляную корку и подавай рыбу на стол. Чешуя легко отделится от рыбы вместе с кожей. Да, и не забудь про сервировочный молоток или саперную лопатку, чтобы расколоть соляной панцирь.

В КРАСНОМ ВИНЕ

ЧТО НАДО:
1 кг рыбы
100 г бекона
2 морковки
½ луковицы
3 стебля лука-порея
3 зубчика чеснока
1 бутылка сухого красного вина
Сливочное масло
Красный перец
Лавровый лист

1. Обжарь мелко нарезанную морковь и порей на сливочном масле. Добавь нарезанный кубиками бекон, а также покроши лук и чеснок.
2. Кидай на сковороду куски рыбы, обжаривай минут пять-семь, потом заливай вином, добавляй перец с лавровым листом и томи в духовке еще полчаса.

ЧОРЫГ ТВЕРСКОЙ

ЧТО НАДО:
600 г рыбы без костей
8 яиц
2 стакана молока
2 ст. л. муки
Сливочное масло
Зеленый лук

1. Рыбу посоли, обваляй в муке и обжарь с двух сторон.
2. Взбей яйца с молоком, залей рыбу и запеки в духовке.
3. Готовый чорыг полей растопленным сливочным маслом и посыпь луком. Хотя он и тверской, употреблять можно повсеместно.

В СМЕТАНЕ

ЧТО НАДО:
500 г рыбы
1 пачка сметаны
Сливочное масло

1. Рыбу почисти и выпотроши.
2. Смажь сковороду маслом и зафиксируй ее над костром.
3. Обжарь рыбу с двух сторон до корочки, затем залей сметаной и жарь, пока сметана не подсохнет.
4. Есть следует прямо со сковороды, закусывая свежими лесными овощами.

РЫБА В ЯМЕ

ЧТО НАДО:
Крупные рыбины по числу едоков
Капустные листья

1. Выпотроши то, что поймал. Натри это солью и перцем. Затем можно просто завернуть объект в фольгу, а можно интеллигентно обмотать капустными листьями и обмазать глиной.
2. Выкопав ямку, уложи туда будущий ужин и присыпь слоем земли не более 5 см. Теперь разведи над ямкой костер и поддерживай огонь в течение часа. Дело это нудное, и за час ты изведешься настолько, что даже плохо пропеченная рыба покажется изысканным деликатесом.

РЫБНЫЙ ПЛОВ

ЧТО НАДО:
500 г рыбы, порезанной кусками
2 луковицы
2 моркови
250 г риса

1. Обжарь в казане мелко нарезанные лук и морковь, чтобы они слегка подрумянились. Добавь рыбу. Туши минут 10.
2. Выложи сверху сваренный до полуготовности рис, посыпь ровным слоем пряностей и разлей по нему полстакана воды.
3. Закрой крышкой и дай блюду потомиться на медленном огне 12–15 минут. Готовый плов перемешай и подавай с белым вином или черным чаем.

РЫБА НЕ МЯСО

Свежая рыба может превратиться в милейший романтический ужин, а может и отправить на больничную койку. Чтобы не отравиться, внимательно слушаем советы Юлиуса Ясперса, шеф-повара амстердамского ресторана Studio Bazar.

ГОЛОВА
Первым делом загляни рыбине в глаза. У свежей взгляд должен быть ясным, прозрачным. Тусклые глаза говорят о том, что покойная не первой свежести. Слегка оттяни жабры и понюхай их. Если рыба начала портиться, первым делом неприятный запах появится именно в районе жабр. Вообще запах у свежей рыбы чуть заметный, не резкий.

ЧЕШУЯ
Должна быть глянцевой, блестящей. Она ни в коем случае не отделяется от туловища. Помни рыбу в руках — она обязана быть эластичной.

ЗАМОРОЗКА
Если ты любитель суши, то помни — подавляющее большинство морской рыбы содержит солитеров, с которыми знакомиться не стоит. Поэтому, чтобы обезопасить себя, рыбу необходимо заморозить, а затем разморозить при температуре 5°. В этом случае солитер погибает.

ПЛАВНИКИ
Подними рыбу за спинной плавник — он может выдержать массу тела и не порваться.

ТУЛОВИЩЕ
На теле рыбы в идеале нет ни пятен, ни слизи. Вздутый живот — еще один признак древности рыбьего трупа. Если ты покупаешь филе, помни, что куски должны быть упругими. У мяса красной рыбы цвет нежно-розовый, а ни в коем случае не бордовый. На белой нет места желтым пятнам.

ПЬЯНАЯ РЫБА

ЧТО НАДО:

1 кг осетрины или другой белой рыбы
2 лимона
200 г белого сухого вина
Базилик
Черный перец
Куркума

1. Выжми из лимонов сок, смешай с белым вином и специями. Если хочешь – добавь пару давленых зубчиков чеснока.
2. Нарежь рыбу на куски и замаринуй часа на два.
3. Жарь на решетке или шампурах буквально по 2–3 минуты с каждой стороны, поливая маринадом.

МЕЧ-РЫБА НА ГРИЛЕ

ЧТО НАДО:

4 стейка меч-рыбы
2 ст. л. соуса песто
2 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. сухого белого вина

1. Смешивай песто, масло и вино, приправь по вкусу. Обсуши стейки бумажным полотенцем. Смажь маринадом с обеих сторон.
2. Грей гриль, решетку слегка смажь маслом. Клади стейки на решетку и жарь. По 3 минуты с каждой стороны. Подавай рыбу горячей с помидорами черри, запеченными на гриле, и горой зелени.

WWW.MHEALTH.RU MH

ПЛОВ С ГРЕБЕШКОМ

ЧТО НАДО:

240 г морского гребешка
1 стакан риса
2 стакана рыбного бульона
1 головка лука
1 морковь
2 ст. л. томатной пасты
Масло растительное
Зелень

1. Подержи гребешка 10 минут в подсоленной воде, промой, нарежь кубиками или ломтиками, обжарь на масле.
2. Пассеруй мелко нарезанный лук 5 минут, добавляй порезанную кубиками морковь и обжаривай еще 5–7 минут, клади томатную пасту и прогревай все вместе 5 минут.
3. В кипящий бульон сыпь рис, вари до полуготовности, добавляй обжаренного морского гребешка и пассерованные овощи. Соли, перчи, закрывай крышкой и туши в духовке 20–25 минут на слабом огне.
4. При подаче перемешай, посыпь рубленой зеленью. Вместо рыбного можно использовать куриный бульон.

СУДАК ПОД МАРИНАДОМ

ЧТО НАДО:
4 средних судака
3 моркови
3 луковицы
2 пастернака

МАРИНАД:
200 г сахара
1½ л воды
1½ стакана уксуса
2 лимона
12 шт. гвоздики
12 шт. черного перца горошком
4 лавровых листа

1. Почисти рыбу и нарежь кусочками толщиной 2-3 см, посоли, обжарь до модного золотистого цвета и оставь в покое.
2. Приготовь маринад: сложи в кастрюлю все компоненты, вари 3-4 минуты, между делом пассеруй овощи в подсолнечном масле.
3. Когда все готово, выложи слоями: рыбу, обжаренные овощи, тонкие ломтики лимона, опять рыбу и т.д. Сверху залей маринадом, все это прокипяти на медленном огне 5 минут. Потом убери в холодильник не менее чем на шесть часов. Пока блюдо отстаивается, сбегай за сухим белым вином.

ИКРА ПО-БУРЖУЙСКИ
Возьми устрицу в раковине, плесни туда пару капель холодной водки, положи икры и несколько перьев лука-шалота. Съешь, запей остатками водки, закуси лимоном и езжай в нумера.

ИКУРАДОН
Эта японская закуска делается так — выложи на тарелку порцию риса, накрой его несколькими ломтиками сырого или слегка обжаренного тунца, 2–3 ч. л. икры и укрась кубиками авокадо.

ТОРТИЛЬИ С ТУНЦОМ

ЧТО НАДО

500 г протертых томатов
2 банки консервированного тунца
4 тортильи
½ ч. л. соуса табаско
1 ст. л. оливкового масла
1 протертый зубчик чеснока
¼ ч. л. тмина
¼ ч. л. сушеного базилика
Сок половины лайма
Чашка тертого сыра чеддер

1. Смешай масло, тмин, базилик и чеснок в огнеупорной миске. Грей одну минуту.
2. Добавь тунца, томаты, табаско и сок лайма. Перемешай. Грей две минуты, вынь, перемешай и поставь в микроволновку еще на две минуты.
3. Согрей тортильи, наполни фаршем, посыпь сыром.
4. Питайся.

МУМБАЙСКАЯ ЦЫПА

ЧТО НАДО:
500 г куриного филе
2 помидора
2 луковицы
1 стаканчик йогурта
50 г подсолнечного масла
Зира, куркума, чили, кориандр, чеснок и т.д. (или просто готовая смесь карри для курицы)

1. Разогревай масло на сковородке, кидай специи и обжаривай минуту.
2. Добавляй нарезанный лук. Обжаривай, пока не станет золотистым, и кидай мелко нарезанные помидоры.
3. Через 5-10 минут клади курицу, обжаривай минут 5.
4. Перемешай, добавь йогурт, перемешай еще раз и готовь 10 минут.
5. На гарнир подавай рис, сваренный с шафраном и кардамоном.

СТРАУС-АБРИКОС

ЧТО НАДО:

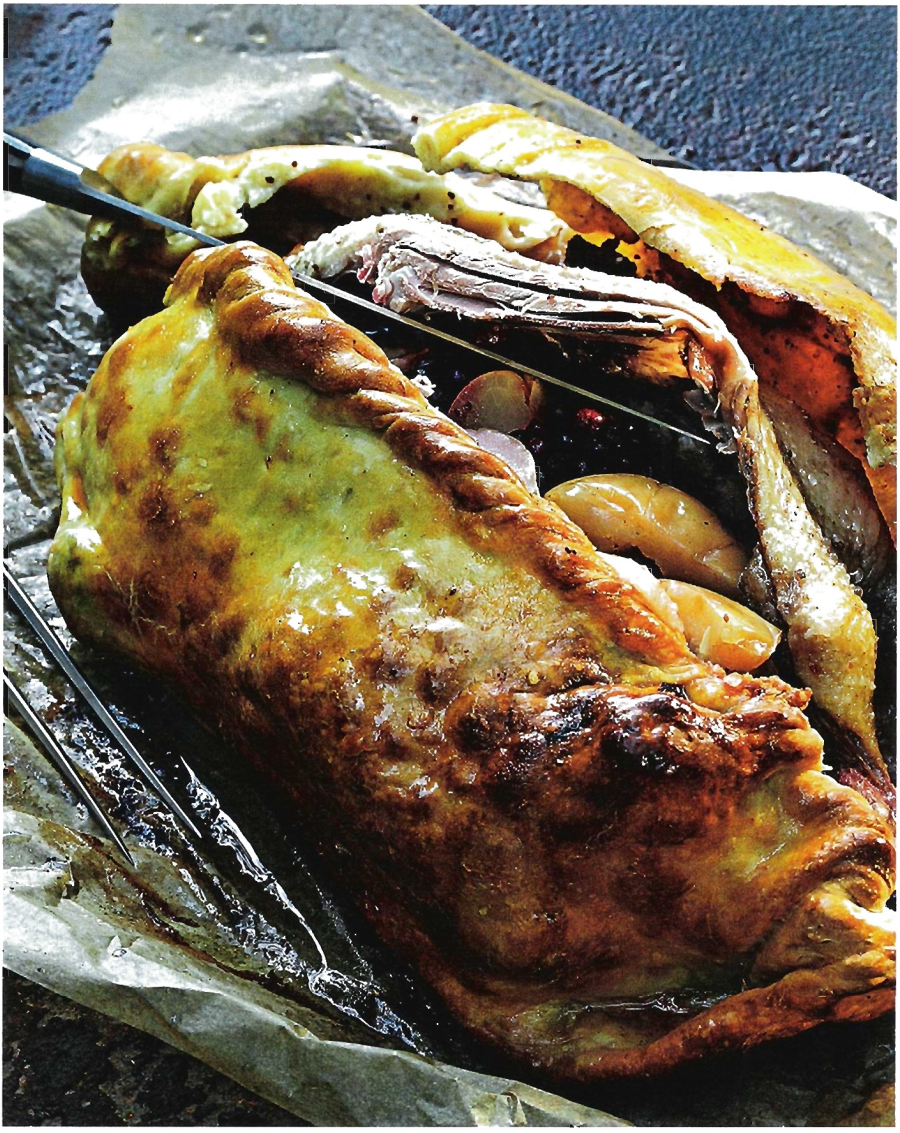
500 г страусятины или индейки
⅓ чашки абрикосового варенья
¼ ч. л. молотого имбиря
1 горсть нарезанной кинзы
1 горсть кураги

1. Смешай варенье, имбирь и кинзу.
2. Замаринуй в этой смеси 500 г порезанной на кусочки птицы.
3. Нанижи мясо на шпажки, перемежая кусочками кураги (если будешь готовить на гриле), или потуши в кастрюле вместе с соусом минут 15-20.

ПАРОЛЬ: КОКИЛЬ

Зайдешь порой в ресторан, а там тебе консоме из припущенной вязиги а-ля провансаль предлагают — поди пойми, суп это, второе или десерт. Чтобы не умереть голодной смертью, изучи как следует наш справочник.

- А-ля провансаль (фр.) — с чесноком, травами и оливковым маслом.
- Антреме (фр.) — блюдо, подаваемое между основной едой или перед десертом. В русской кухне — пироги да каши. Во французской — сыры.
- Баттуто (ит.) — смесь лука, чеснока, петрушки, сельдерея и других трав. В итальянской кухне — основа для приготовления супов и тушений.
- Бланшировка (фр.) — быстрая обработка продуктов кипятком, паром.
- Бэнто (яп.) — металлическая или лакированная коробочка с ячейками для блюд, которые ты собираешься съесть во время обеденного перерыва.
- Вязига (рус.) — жилы из хребта осетра, которые, будучи хорошо разваренными, превращаются в прозрачную студенистую массу. Использовалась при приготовлении кулебяки.
- Кляр (фр.) — жидкое пресное тесто.
- Кокиль (фр.) — натуральная ракушка или металлическая форма в виде раковины, в которой запекают содержимое.
- Консоме (фр.) — бульон двойной крепости.
- Меланж (фр.) — замороженная яичная масса, то есть смесь яичных белков и желтков.
- Мисо (яп.) — не суп, а перебродившая бобовая паста, из которой его делают. Используется также в соусах.
- Пассеровать (рус.) — нагревать, не обжаривая, овощи с мукой перед закладкой их в бульон, соус, жаркое.
- Припускать (рус.) — варить в небольшом количестве воды в закрытой посуде.
- Цукэмоно (яп.) — общее название для маринованных и соленых продуктов.



НИ ФИГА СЕБЕ ПЕЛЬМЕНЬ

ЧТО НАДО:

1 утка
200 г муки
2 яйца
1 стакан клюквы
5 моченых яблок
2 ст. л. меда или горчицы

1. Замеси крутое пресное тесто (как для пельменей): вода, яйцо, соль, мука.
2. Раскатай его в большой блин примерно 0,5 см толщиной.
3. Утку фаршируй мочеными яблоками и клюквой, снаружи натри солью, перцем, медом, горчицей или чем хочешь.
4. Заверни в тесто, залепи хорошенько все дырочки, положи на смазанный маслом противень и поставь в духовку на средний огонь часа на полтора. Следи, чтобы тесто подрумянивалось, но не подгорало. Если не хочешь лишнего жира — тесто не ешь. Отдай более худосочным гостям.

АФРИКА БАМБАТА

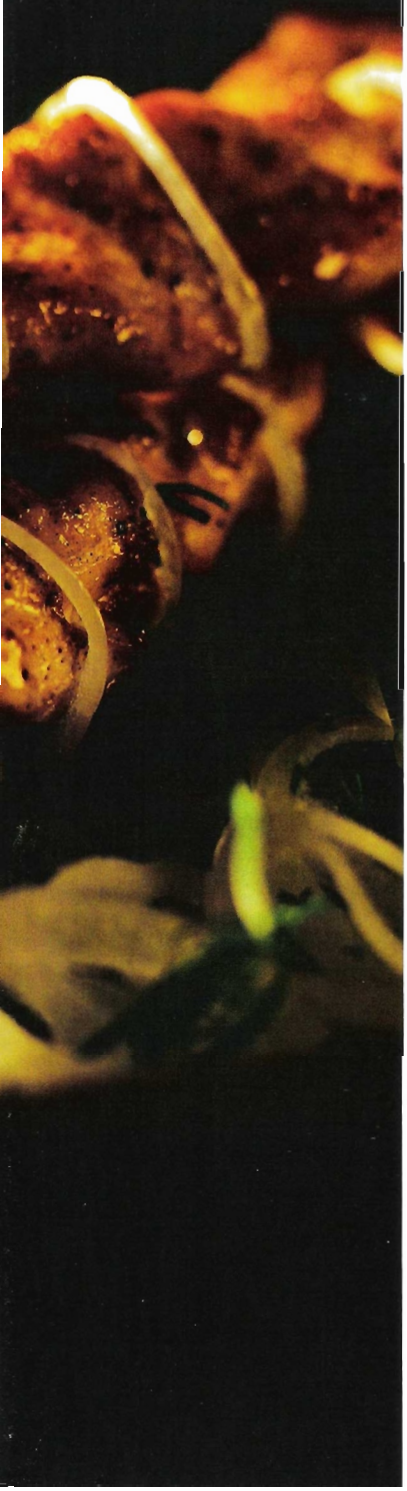
ЧТО НАДО:
500 г филе индейки
2 апельсина
2 яблока
2 банана
1 ст. л. изюма (с верхом)
Хрен

1. Режь индейку на кусочки (примерно 2х5 см), а яблоки без семян, апельсины и бананы – ломтиками толщиной 0,5-1 см.
2. Клади на тарелку квадратный кусок фольги так, чтобы края свисали. В центр – индейку. Обмажь ее тертым хреном. Сверху – яблоки и апельсины, потом бананы и немного изюма (или нарезанного чернослива).
3. Заворачивай в фольгу – и в духовку, предварительно нагретую до 200°С. Сколько таких порций делать – рассчитывай заранее
4. Вынимай через 30-40 минут и подавай прямо в фольге, чтобы сок не вытекал. Фрукты можешь заменить на другие по желанию

КИСЛАЯ ПТИЦА

ЧТО НАДО:
1 кг курицы или индейки
2 лимона
1 стакан яблочного сока
200 г репчатого лука
Куркума, паприка, чили

1. Мелко поруби лук, выжми сок из лимонов, смешай его с яблочным соком и специями, замаринуй в этой смеси курицу на 3 часа. Можешь добавить в маринад оливкового масла (если мясо суховато) и соевого соуса (если тебе так вкуснее).
2. Жарь на шампурах или решетке как обычно.



ПО СУСЕКАМ

ЧТО НАДО:

2 куриных филе
2 ст. л. тертого пармезана
2 ст. л. каперсов
⅓ ст. л. смеси итальянских трав
2 яичных белка
½ ст. л. оливкового масла
1 ст. л. сливочного масла
½ ст. л. сладкой горчицы
Сок 1 лимона
Панировочные сухари
Горсть мелко порезанной петрушки

1. Заверни куски филе в пергамент или пленку и как следует отбей – пусть станут не толще полусантиметра.
2. Возьми две миски. В одну вылей белки, в другой смешай сухари, пармезан и сушеные травы. Посоли-поперчи курицу, макни в белок, а затем в панировку, чтобы покрылась ровным слоем.
3. Разогрей оливковое масло в сковороде на среднем огне. Обжаривай курицу минуты 3-4, пока сухари не покоричневеют. Вынь.
4. В ту же сковородку положи сливочное масло. Когда растает, клади в раскаленный жир каперсы и горчицу, налей лимонный сок и хорошенько смешай с сухарными крошками.
5. Разложи отбивные по тарелкам, полей масляным соусом. На гарнир хорошо пойдет шпинат, тушенный с чесноком и перцем чили.

ПШЕННАЯ КАША С КУРИЦЕЙ

ЧТО НАДО:

300 г пшенной крупы
1 л куриного бульона
300 г куриной печени
150 г белого портвейна
4 куриных бедра
4 ст. л. рубленого репчатого лука
3 зубчика чеснока
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
Петрушка
Соевый соус

1. Как следует промой пшено, иначе будет горчить. Отвари пшено в курином бульоне до готовности.
2. Пока варится каша, готовим курицу. Бедро обмакни в соевый соус и обжарь на оливковом масле. Вынь из сковороды и положи туда обваленную в муке печень, нарезанный лук и раздавленный зубчик чеснока.
3. Когда печень обжарится, добавь в сковородку сливочное масло (так печень станет нежнее). Туда же вновь кладем бедро, вливаем портвейн, выпариваем и мясо вместе с получившимся соусом смешиваем с пшенкой и петрушкой.

НА СТОЛЕ ТРАВА

Не есть зелень ты не имеешь права.
Вот наши советы на этот счет.

ТАРХУН
Он же эстрагон. Эфирные масла, содержащиеся в этой травке, чрезвычайно ароматны. Поэтому не перебарщивай, добавляя его в супы, яичницы, салаты, овощные, мясные и блюда из субпродуктов (особенно рекомендуем). Полезен для пищеварения.

КИНЗА
Хит мексиканской и кавказской кухни. Соус сальса без нее не вполне актуален, равно как и сациви. По-российски именуется клоповником. Мясным и птичьим блюдам придает пикантный вкус. Салатам тоже.

ЩАВЕЛЬ
Французы подкисляли щавелем шпинат. Наши предки сначала выпалывали его как сорняк, но потом догадались делать холодные щавелевые щи с яйцом. В этой зелени — весь витаминный алфавит и микроэлементы. Но ешь щавель не чаще двух раз в неделю — избыток щавелевой кислоты ведет к проблемам с почками.

ШПИНАТ
Кумир диетологов. Хлорофилл шпината близок по составу к гемоглобину крови человека, а стало быть, улучшает ее состав и повышает защитные свойства организма. Против онкологических заболеваний, грязной окружающей среды и всего такого. Полно витамина D. Плюс нейтральный вкус — клади в любые салаты или, слегка отварив-измельчив, используй в качестве гарнира к мясу/рыбе/птице.

КРЕСС-САЛАТ
По-нашему — хреновник. Название соответствует вкусу. Полно йода (для щитовидной железы) и серы (для усвоения белка, восстановления волос и кожи). Витаминов тоже много. В сыром виде особенно полезен, но можно и в суп добавить. Секунд за 45 до подачи на стол.

МЯТА
Клади ее куда хочешь — в чай, салаты, десерты-коктейли, мясные и бобовые блюда. Соус из мяты прекрасно сочетается с блюдами из баранины. Ненавязчивым вкусом обладают мята обычная и кудрявая. Перечная холодит во рту и щекочет в носу. Вкус мяты лимонной (она же мелисса), соответственно, лимонный.

ОФИЦИАНТ ЛУЧШЕ ДОКТОРА

Зачем идти в аптеку, если можно сходить в ресторан?

● Греческая кухня вместо кардиолога
Греки едят много свежих овощей, йогурта, сыра, заправляют все оливковым маслом и не налегают на мясо. В результате у молодого грека высок шанс стать древним без проблем с сердцем и сосудами.

● Китайские блюда вместо антибиотиков
Имбирь — одна из основных китайских приправ — природный антисептик. Плюс опять-таки весьма антимикробный перец чили.

● Американский обед вместо протеинового коктейля
Не "биг-тейсти" и прочие милкшейки, а настоящий фермерский ланч — сочный говяжий стейк с картофелем, фасолью и салатом. Энергия углеводов, витамины и много белка — все, что нужно качку.

● Тайская кухня вместо виагры
Перец чили — один из сильнейших афродизиаков. В паре с большим количеством морепродуктов — отличный бонус для любителей романтического отдыха в Юго-Восточной Азии.

● Японская еда вместо пилюль для похудения
Ерунда вроде роллов с сыром и майонезом тут, конечно, ни при чем. Секрет японской кухни — низкое содержание жира, употребление сырых и вареных продуктов вместо жареных, маленькие порции.

● Пицца и паста вместо антидепрессантов
Большое количество томатов, сыров и приготовленных, плюс много вина — простой и приятный секрет итальянской жизнерадостности.

ОГНЕННАЯ КУРИЦА

ЧТО НАДО:
- 4 куриных филе
- 2 горсти свежего базилика
- 3 зубчика чеснока
- ½ ст. л. красной тайской пасты чили
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. свежемолотого черного перца
- 1 ч. л. соевого соуса
- 1 ст. л. рыбного соуса
- ½ ст. л. растительного масла
- Сок одного лайма

1. Разогрей глубокую сковородку или вок на среднем огне и плесни туда масла. Обжарь в масле мелко порезанный чеснок и пасту чили.
2. Через 2–3 минуты кидай порезанную курицу и продолжай жарить, энергично помешивая. Когда курица покроется легкой корочкой, добавь соевый соус, рыбный соус и сахар и продолжай мешать еще 4 минуты.
3. Клади черный перец и базилик и жарь пару минут, чтобы базилик слегка размяк. Полей соком лайма. Готово.
4. Подавай горячим с гарниром из паровых овощей (слегка сыроватых) и смеси белого и бурого риса.

ГОРЧИЧНЫЙ САЛАТ

ЧТО НАДО:
- 6 ломтиков бекона
- 2 куриных филе
- ½ красной луковицы
- 1 помидор
- 1 авокадо
- 1 яйцо вкрутую
- 1 горсть листьев латука
- 1 Лук-шалот
- ½ стакана подсохшего сыра с плесенью
- Оливковое масло
- Вишневый (винный) уксус
- Дижонская горчица

1. Обжарь бекон и филе, порезанное кубиками.
2. Нарежь овощи и яйцо крупными кусками.
3. Наполняй салатницу крупно нарванным салатом-латуком и всем, что накрошил. Сверху – сыр с плесенью.
4. Смешай отдельно 2/3 стакана оливкового масла, 1/3 стакана вишневого уксуса, мелко покрошенный лук-шалот, соль-перец и 1 ч. л. дижонской горчицы.
5. Заправь салат и ешь.

ЦЫПЛЕНОК В ОРЕХОВОМ СОУСЕ

ЧТО НАДО:

1 средний цыпленок
350 г очищенных грецких орехов
2 луковицы
4 дольки чеснока
1 ст. л. аджики
Растительное масло
Средний пучок кинзы
Уксус или гранатовый сок.

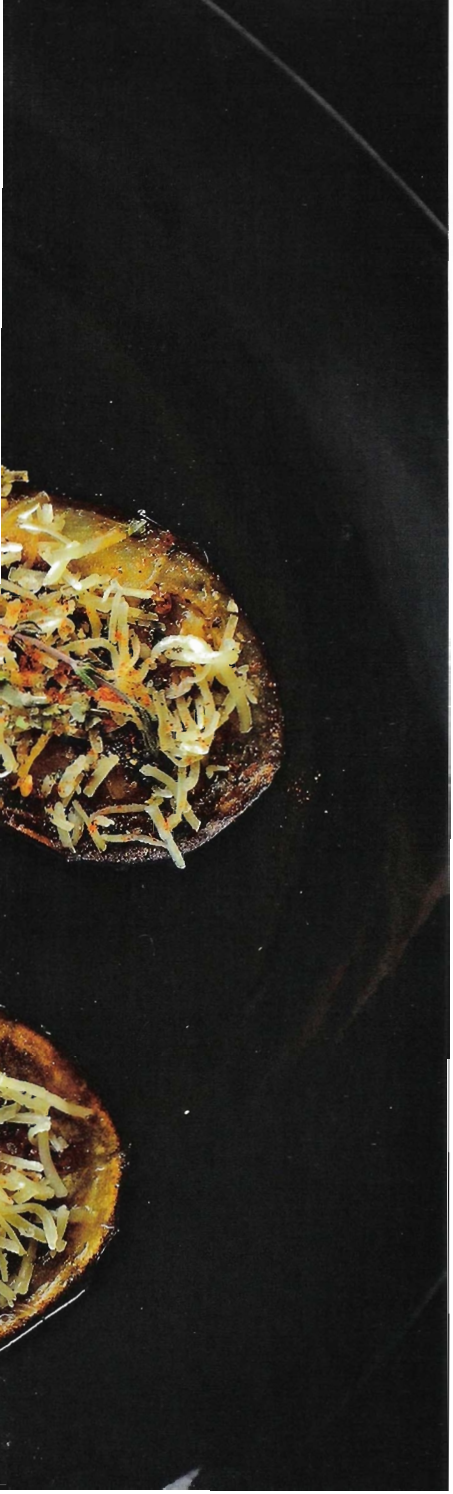
1. Тушку цыпленка раздели на кусочки, положи в кастрюлю, залей холодной водой и вари на медленном огне, снимая пену.
2. Готовое мясо переложи в сотейник, добавь растительное масло, мелко нарезанный лук, аджику и туши 7–10 мин.
3. Орехи, кинзу, чеснок пропусти несколько раз через мясорубку. Если нет мясорубки — орехи можно измельчить в электрической кофемолке, а все остальное — растереть в ступке или эмалированной миске и смешать с орехами. Смесь посоли и разбавь бульоном до консистенции кефира.
4. Залей этим соусом мясо и пусть побулькает в течение 10–15 мин. А ты его периодически помешивай. За 2–3 мин. до готовности добавь уксус или гранатовый сок. Это блюдо можно подавать и с пылу с жару, и в холодном виде.

БАКЛАЖАНЫ С СЫРОМ

ЧТО НАДО:
2 средних баклажана
100 г тертого сыра
Душица
Растительное масло

1. Режь баклажаны вдоль, обжаривай пластинки в растительном масле минуты по три с каждой стороны, приправив черным перцем, паприкой и душицей.
2. Выкладывай готовые овощи на тарелку, поливай вытекшим соком, от души посыпай тертым сыром.

WWW.MHEALTH.RU MH



САЛАТ РЕШИТЕЛЬНЫЙ

ЧТО НАДО:

1 корнеплод сельдерея
4 средних яблока
2 лайма
2 горсти чищенных грецких орехов
Легкий майонез

1. Мелко режь яблоко, сельдерей и орехи.
2. Полей соком лайма и майонезом. Перемешай.

КАК ПОБЕДИТЬ ИХ ВСУХУЮ

Сломить сопротивление синих в первом тайме поможет правильная наступательная тактика.

Готовить баклажаны, а также кабачки и прочие патиссоны очень неудобно. Нет, они не корчатся на сковородке и не просят пощады. Просто в их мякоти много воды, которая при жарке превращает рагу в жидкое месиво. Конечно, можно подать его на стол под видом суп-крема. Но лучше заранее обезводить овощи.

1. Нарежь баклажан (или кого ты там собирался) дольками. Толщина — не более 8 мм.
2. Разложи на тарелке и равномерно посыпь солью.
3. Излишки воды выйдут наружу. А размокшую соль можно будет смахнуть салфеткой. Кстати, вместе с водой выходят и вредные вещества. Так что можно обработать подобным образом и огурцы — они перестанут горчить.

СОЛЕНЫЙ АРБУЗ

ЧТО НАДО:
1 спелый арбуз
400 г брынзы
Оливковое масло холодного отжима
Цедра и сок
Половинки лимона
Приправа чили

1. Режь брынзу кубиками и клади в миску. Заливай 2 ст. л. оливкового масла и лимонным соком, добавляй цедру и чили. И пусть маринуется минут 30.
2. Мякоть арбуза чисть от косточек и режь на кубики большего размера, чем сыр. Клади кубик брынзы на кубик арбуза и закрепляй зубочисткой. Идеальная закуска к любым напиткам. Вплоть до зеленого чая.

ПЯТЬ САМЫХ СОННЫХ БЛЮД

Залог хорошего сна — триптофан, аминокислота, из которой синтезируется естественное снотворное — мелатонин. Лучше всего для этого подходят:

Паста с пармезаном и/или морепродуктами

Обжаренный тофу

Куриная или индюшачья грудка с овощами

Сэндвич с тунцом и салатом

Яблочный пирог со сливочным мороженым

Ни в коем случае не запивать и не заедать ничем, содержащим кофеин, от чая до шоколада.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

ЧТО НАДО:
300 г гречневой крупы
500 мл воды
250 г белых грибов
50 г сливочного масла
200 г куриного бульона
Соль, перец, лук-шалот

1. Гречневую крупу несколько раз тщательно промой в холодной воде. Потом залей крупу подсоленной водой и вари под крышкой до полного впитывания воды.
2. Нарезанные дольками белые грибы обжарь на сливочном масле с мелко порубленным луком, добавь приготовленную гречку, залей куриным бульоном и вари до полного впитывания влаги.

ЖАРЕНЫЙ АРБУЗ

ЧТО НАДО:
350 г свежего арбуза вместе с зеленой прослойкой у кожуры
60 г пшеничной муки
50 г кукурузного крахмала
50 г сахара
50 г ледяной крошки
10 г сахарной пудры
1 свежее куриное яйцо

1. Мякоть арбуза режь на куски 2х3 см, обваливай в муке.
2. Муку, крахмал, яйцо, сахар смешай, добавь чуть-чуть воды. В полученную массу положи лед и снова перемешай.
3. Кусочки арбуза обмакивай в кляр и жарь во фритюре при температуре 150–170°С. Обжаренные кусочки выкладывай на бумажную салфетку, чтобы впиталось лишнее масло.
4. При подаче посыпай сахарной пудрой. По желанию можно полить карамельным соусом.

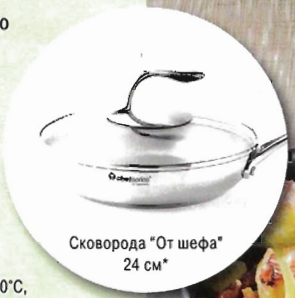
АРБУЗ С АНАНАСОМ

ЧТО НАДО:
¼ арбуза
¼ дыни
½ ананаса
1 огурец
Лимонный сок
Красный перец

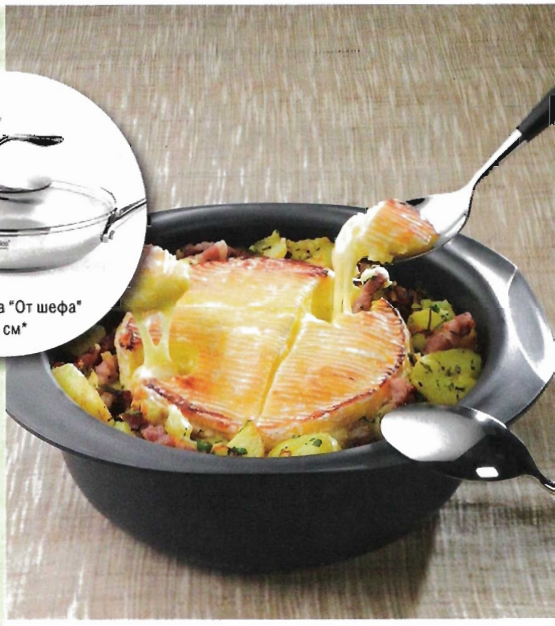
1. Покрошить все ингредиенты. Кусочки арбуза, дыни, ананаса и огурца перемешай, сбрызни свежевыжатым лимонным соком и слегка посыпь солью и красным перцем.

Максимум полчаса у тебя займет приготовление этого оригинального овощного рагу на французский манер. Особенно если под рукой будут изделия Tupperware.

ФРАНЦУЗСКИЙ ТАРТИФЛЕТТ



Сковорода "От шефа" 24 см*



ЧТО НАДО:
6 отварных картофелин
1 ст. л. растительного масла
2 большие луковицы
1 ст. л. сухого молотого тимьяна
Пучок петрушки
2 зубчика чеснока
1 головка сыра камамбер
1 ст. л. меда

ЧТО ДЕЛАТЬ:
1 Разогрей духовку до 180°С, порежь картофель крупными кружками.
2 На сковороде "От Шефа™" 24 см разогрей масло, обжарь лук до золотистого цвета.
3 Добавь обжаренный лук к картошке, туда же клади петрушку, соль-перец, выдави чеснок. Перемешай ложкой для смешивания "Диско".
4 Переложи овощную смесь в кастрюлю "УльтраПро", сверху выложи круг камамбера, накрой крышкой и запекай 10 минут.
5 Вынь кастрюлю из духовки, смажь содержимое медом с помощью силиконовой кисточки Tupperware. Запекай еще 10 минут без крышки. Подавай горячим.

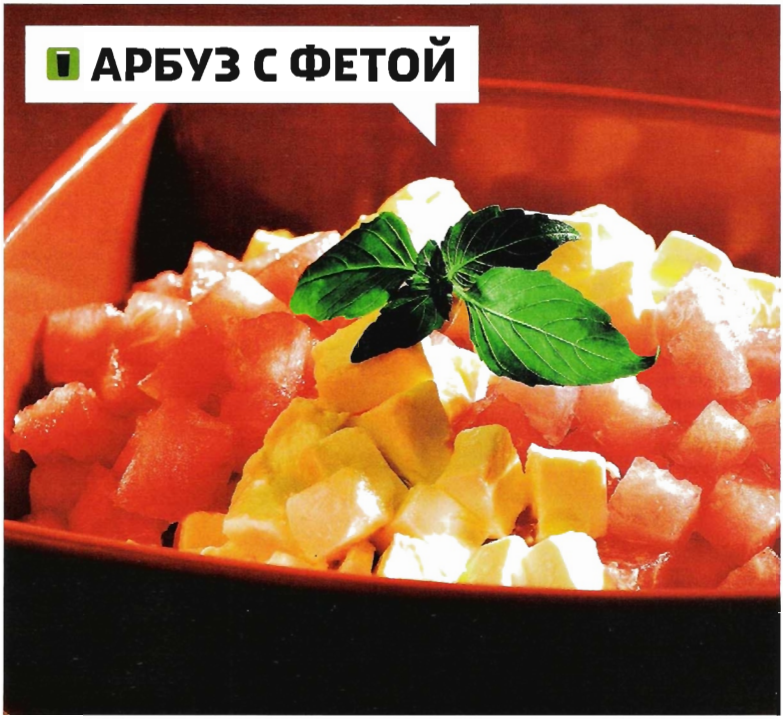
*Благодаря особым свойствам сковорода лучше сохраняет вкус и витамины готового блюда. Блюда готовятся быстрее и дольше остаются горячими.

Tupperware®
ПОСУДА ПРЕМИУМ-КЛАССА ДЛЯ ДОМА И КУХНИ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

АРБУЗ С ФЕТОЙ

ЧТО НАДО:
500 г арбуза (мякоть)
200 г слабосоленого сыра фета
4 веточки базилика
ДЛЯ СОУСА:
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. бальзамического уксуса



1. С арбуза срезай корку, удаляй все семечки. Мякоть режь кубиками 1х1 см. Сыр примерно такими же кубиками. Базилик измельчи, отложив в сторону несколько листочков для украшения.
2. В салатнице смешай арбуз, сыр и зелень. Полей соусом.
3. Делается он так: в банке с закручивающейся крышкой смешай бальзамический уксус и оливковое масло, хорошенько встряхни, чтобы перемешались.

ВИНЕГРЕТ

Как и другой легендарный русский салат, оливье, имеет французские корни. Vinaigre по-французски – уксус. Vinaigrette – соус из уксуса и оливкового масла.

Просто называть русским словом хоть что-то, претендующее на модность и актуальность, в начале XIX века было не принято. Собственно, салатом винегрет стал позже, когда выяснилось, что новомодный соус хорош именно с овощами. А рецепт исконного блюда выглядит так:

- 175 мл оливкового масла
- 4 ст. л. винного уксуса
- 1 ч. л. меда
- 1 раздавленный зубчик чеснока
- 2 ст. л. максимально мелко нарезанных трав: мяты, базилика и тимьяна
- Соль и перец по вкусу

Тщательнейшим образом смешать (чтобы уксус растворился в масле) и залить в плотно закрывающийся сосуд. Перед каждым употреблением хорошенько сбалтывать.

ПИЛАВ С НУТОМ

ЧТО НАДО:
200 г нута (или маша, чечевицы, гороха)
250 г риса
1 л воды
3 ст. л. топленого масла
Соль, специи по вкусу

1. Разогрей на сковородке на сильном огне топленое масло (если нет топленого — черт с ним, бери обычное сливочное).
2. Когда полностью растопится, кидай туда специи, а именно — корицу, гвоздику, черный и красный перец, куркуму, зиру и кардамон — короче, кидай все что есть, не жалея, должно быть ароматно и остро.
3. Энергично помешивай с минуту, пока кухня не пропахнет, и добавь предварительно отваренный нут и сырой рис. Продолжай мешать, чтобы бобы и крупа пропитались пряной пастой.
4. Теперь заливай воду, закрывай крышкой и вари минут пять. Затем убавь огонь до минимума и туши еще минут 20–30, чтобы рис и нут разварились и впитали воду.

МАДЬЯРСКАЯ ТЫКОВКА

ЧТО НАДО:

- 1 кг тыквы
- 2 желтых сладких болгарских перца
- 1 луковица
- 3 ст. л. топленого свиного сала
- 1 ст. бульона или воды
- 2 ст. л. муки

1. Очищенную тыкву режь кусочками, смешивай с нарезанным полосками перцем и нашинкованным, поджаренным на сале до золотистости луком.
2. Вливай бульон или воду, соли-туши до готовности. Вмешай слегка поджаренную муку и прогрей.

ГОРЯЧИЙ ПЕРЕЦ

ЧТО НАДО:
250 г сулугуни
4 красных болгарских перца
2 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока
4 ст. л. кедровых орешков
Тертая цедра и сок половины лимона
Базилик, мята, петрушка, тархун

1. Грей духовку до 200°С.
2. Перцы режь пополам вдоль (для эстетики можно и плодоножки пополам разрезать и не отделять), прочь семена и перепонки. Мажь снаружи оливковым маслом и клади на противень срезом вверх.
3. Чеснок мельчи. Зелень руби и перемешивай. Сыр режь мелко. В каждый перец клади: чеснок, щепотку рубленой зелени, сыр, цедру, орешки. Сбрызни лимонным соком и маслом, соли-перчи — и в духовку. На полчаса.
4. Пока перцы не начнут слегка чернеть по краям. Подавай в горячем виде, посыпав зеленью. Свежий лаваш крайне уместен. Багет тоже.

БОДРАЯ ПЕРЕЧНИЦА

ЧТО НАДО:

- 8 желтых перцев
- 2 тонко нарезанные луковицы
- 2 зубчика давленого чеснока
- ⅓ стакана белого вина
- ⅓ стакана оливкового масла

1. Нагревай масло в сотейнике или большой сковороде. Пассеруй лук до золотистого цвета.
2. Пока жарится, режь сладкие перцы полосками (вдоль).
3. Как только лук созрел, клади их на сковороду. Добавляй чеснок, соль, перец и жарь несколько минут.
4. Наливай вино, закрывай крышкой и туши на малом огне 10 мин. Подавай холодным.

WWW.MHEALTH.RU МН

ЛИСИЙ ОМЛЕТ

ЧТО НАДО:

- 900 г лисичек
- 4 яйца с темной скорлупой
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. сливочного масла
- 3 шт. лука шалот, мелко порезанного
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. тимьяна (петрушки, другой свежей травы)

1. Грибы вымой и обсуши.
2. В большой сковороде с толстым дном разогрей оливковое масло, а затем растопи сливочное. Клади грибы и обжаривай 4–5 минут.
3. Добавь чеснок и лук, обжаривай еще минут 5 или пока жидкость, выделяющаяся из грибов, не выпарится.
4. Посоли, поперчи и залей взбитыми яйцами. Но можно и не заливать. Тогда получатся просто жареные лисички.

СЧАСТЬЕ С ЛУКОМ

ЧТО НАДО:

2 ст. л. оливкового масла
1 кг крупно нарезанного репчатого лука
300 мл бульона
100 мл сухого белого вина
3 ст. л. хереса
специи (букет гарни – лавровый лист, тмин и петрушка)

Лук обжарь в масле на среднем огне до мягкости и коричневого оттенка. Добавь вино, бульон и специи. Доведи до кипения. Убавляй огонь, закрывай крышкой, и пусть булькает минут 40. Потом добавь хереса и жди еще 5 минут.

ОКРОШКА

ЧТО НАДО:

Мясо — чем больше видов, тем лучше. Отлично подойдут любые нежирные кусочки: остатки курицы-гриль (без кожи), буженина, ветчина, язык, говядина из супа.

- 3 больших картофелины, сваренные в мундире
- 4 крутых яйца (выковыряй желток и отложи в сторону)
- 3 средних огурца
- 6 редисок
- 1 ч. л. хрена
- 1 ст. л. горчицы
- 1 ст. л. сметаны
- 1½ л кваса
- Укроп, петрушка, зеленый лук — по пучку
- Соль, перец — по вкусу

1. Нарежь довольно мелко: огурцы, редиску, белок от яиц, картошку, мясо, укроп и петрушку. На мелкой терке натри хрен. Положи все в большую миску. Отдельно порежь зеленый лук.
2. В небольшой посудине раздави вилкой оставшиеся от яиц желтки, добавь горчицу.
3. Кинь туда зеленый лук, посыпь солью, перцем и хорошенько перетри вилкой все вместе.
4. Добавь в смесь ложку сметаны, полстакана кваса и перемешай. Все будет интересно шипеть и пузыриться — не пугайся, так надо.
5. Вылей заправку в миску к остальным продуктам и поставь минут на 20 в холодильник. За это время заготовка окрошки хорошенько пропитается настоящим квасным духом. В таком виде она может храниться до суток, становясь от этого только ядренее.
6. Раскладывай окрошку по тарелкам, заливай квасом, по желанию украшай ложкой сметаны и принимай поздравления. Некоторые эстеты кидают в каждую тарелку по паре кусочков льда для коктейлей — можешь попробовать и такой вариант.

СЫР ИЗ ИЗБЫ

ЧТО НАДО:
225 г сыра, твердого или с плесенью
700 г порезанного лука-порея
1½ л куриного бульона
50 г сливочного масла
150 мл сливок
1 большая порезанная луковица
1 ст. л. муки
2 полные ч. л. сухой горчицы

1. Порежь лук, разогрей масло на среднем огне и жарь, пока не перестанешь плакать. Добавь порей и жарь еще 15 минут, периодически помешивая.
2. Всыпь муку и тщательно перемешай. Залей все это великолепие бульоном, вскипяти и вари 15 минут на слабом огне. Положи горчицу.
3. Налей сливки, затем засыпай сыр небольшими порциями, давая ему расплавиться. Хорошенько перемешай. Укрась черствыми сухарями.

ПОДОТДЕЛ ОЧИСТКИ

Не только в связи с нестабильной экономической ситуацией, но и беспокоясь (как обычно) о твоем здоровье, мы делимся ценной информацией о том, как и зачем есть кожуру овощей и фруктов.

КИВИ

Кожура содержит в три раза больше антиоксидантов, чем мякоть, к тому же обладает свойствами антисептика и борется с вредными бактериями в твоем желудке.
КАК ЕСТЬ: запихни киви в блендер целиком, добавь других фруктов по желанию и насладись коктейлем.

КАРТОФЕЛЬ

Кожура двух картофелин содержит дневную норму клетчатки, калия, железа, цинка и витамина С — уверяет британский диетолог Кэс Коллинз.
КАК ЕСТЬ: пожарь вымытый, порезанный, но нечищенный молодой картофель в оливковом масле.

БАНАНЫ

Банановая кожура годится не только для тупых шуток с падением на пол. В банановых очистках полно полезного для глаз лютеина и повышающего настроение триптофана.
КАК ЕСТЬ: взбивай бананы целиком в блендере с молоком или мороженым.

ЯБЛОКИ

Дураки, которые чистят яблоки, лишают себя антиоксидантов, борющихся с раком печени, груди и кишечника, заверяет американский диетолог Руи Хай Лиу.
КАК ЕСТЬ: откусывать, тщательно прожевывать и глотать.

ЧЕСНОК

Оболочка зубчика содержит антиоксиданты, замедляющие старение и стимулирующие работу сердца.
КАК ЕСТЬ: рецепт вечной молодости — баранина, тушенная с мятой, овощами и нечищенным чесноком.

БОТВИНЬЯ

ЧТО НАДО:
1 л настоящего кваса
250 г шпината
250 г щавеля
2 свежих огурца
1 ст. л. сахара
300 г вареной рыбы
Немного зеленого лука
Соль, тертый хрен, зелень

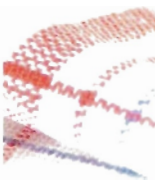
1. Шпинат и щавель промой, чтобы на зубах песок не скрипел. Свари их отдельно друг от друга, после чего протри через сито в суповую миску.
2. Разведи квасом или охлажденным бульоном.
3. Бросай туда же рубленый и растертый с солью зеленый лук, мелко накрошенные огурцы, зелень, сахар и соль по вкусу.
4. Перед тем как разлить суп по тарелкам, положи в каждую кусок вареной осетрины (или другой белой рыбы) и натертый хрен.

ПРАВИЛЬНЫЙ СЫРНЫЙ СОУС

Поливать им можно все что угодно — от цветной капусты до стейков и пасты.

ЧТО НАДО:
40 г пшеничной муки
40 г сливочного масла
500 мл молока
75 г сыра (на твой выбор)
Соль и перец

1. Основа любого белого соуса, будь он сырный, винный или луковый, — так называемый "ру" (roux). С него и начнем. Клади в кастрюльку масло и топи его на медленном огне. Потом неспешно добавляй муку и размешивай до тех пор, пока не получится пастообразная субстанция. Если мука не желает в нее превращаться — добавь масла.
2. Теперь лей в субстанцию полстакана молока комнатной температуры и перемешивай. До тех пор, пока вновь не получишь пастообразную субстанцию.
3. Понемногу добавляй молока и доводи соус до желаемой консистенции. Натертый сыр следует класть непосредственно перед подачей на стол. Убедись, что он полностью растворился в соусе.



СВЕКОЛЬНИК С ХРЕНОМ

ЧТО НАДО:
700 г свеклы
250 г зеленого лука
1 небольшой пучок петрушки и укропа
4 яйца
3 свежих огурца
5 редисок
Сметана, лимонный сок, хрен, горчица, соль и сахар по вкусу

1. Лук, петрушку и укроп измельчи и растолки с солью в эмалированной миске. Огурцы, редиску, яйца, сваренные вкрутую, и мясо нарежь мелкими кубиками. Перемешай с толченой зеленью и дай постоять 30 минут на холоде.
2. Свеклу очисти и свари до мягкости. Потом потри ее на крупной терке и положи обратно в отвар. Посоли, добавь немного уксуса или лимонного сока, соль, сахар — так, чтобы жидкость по вкусу напоминала квас. Остуди и поставь в холодильник.
3. Перед подачей на стол клади в кастрюлю со свекольным отваром тертый хрен, соль, сахар и горчицу. Пробуй. В нос шибает? Отлично. Теперь заливай настоявшийся салатик из зелени, овощей, яиц и всего прочего отваром с мякотью.
4. Посыпь зеленью и заправь нежирной сметаной. Если на улице жарко, можно добавить пару-тройку кубиков льда.

БАРАНИЙ БУРГЕР С СУЛУГУНИ

1. Отрежь 4 небольших куска сулугуни.
2. 450 г бараньего фарша раздели на 4 равные части и сформируй котлетки с сыром внутри.
3. Соли-перчи и жарь на решетке порядка 3-4 мин. с каждой стороны.
4. Подавай в разогретых на гриле булочках или кусках пухлого лаваша. Добавляй все что угодно.

БУТЕРБРОД ИЗ БУТЕРБРОДНОЙ

1. Классический фастфуд своими руками – то есть и вкусный, и полезный. Обжарь сначала тонко нарезанную говядину (до готовности), затем отдельно колечки лука (буквально 1-2 минуты).
2. Клади мясо с луком в багет вместе с помидорами, нарезанными кольцами, кресс-салатом и горчицей.

БАГЕТ СО СРЕДИЗЕМНОМОРСКИМ САЛАТОМ

1. Смешай консервированный тунец, размятый в кашу, с оливками без косточек и каперсами.
2. Добавь нарезанные колечками помидоры, огурцы и лук, не помешает салат-латук и отваренная стручковая фасоль.
3. Плесни сверху оливковое масло и лимонный сок, сыпани молотый черный перец.
4. Запихай всю красоту в багет и добавь рубленое вареное яйцо.

СЕВЕРНЫЙ СЭНДВИЧ

1. Для этого строгого и даже сурового блюда нарежь копченого лосося ломтиками.
2. Положи ломтики вместе с веточкой укропа между двумя кусками черного хлеба, намазанного сливочным сыром.
3. Гурманам советуем добавить тонюсенький ломтик лимона без кожуры.

БУРГЕР С КИСЛОЙ РЫБОЙ

1. Обваляй стейк из белой рыбы (трески или хека) в панировке и обжарь до хрустящей корочки.
2. Параллельно согрей в тостере разрезанную пополам булочку.
3. Смажь ее соусом из йогурта, сдобренного чайной ложкой лимонного сока, перцем чили и мелко нарезанным чесноком и запихни внутрь рыбу, зелень и овощи – пару долек помидора и нарезанную тонкими полосками капусту.

Б.Л.Т.

1. Классика сэндвичного искусства – сэндвич Б.Л.Т. (бекон-латук-томаты), только усовершенствованный. Смажь куски хлеба тонким слоем нежирного майонеза и положи между ними ломтики помидора, авокадо, пару листьев салата и две-три полоски бекона.
2. Бекон надо чуть-чуть обжарить – так, чтобы уже похрустывал, но оставался слегка резиновым.

Бутерброд – совершенное кулинарное изобретение, он может быть завтраком, обедом, ужином и даже десертом – как этот бургер, который ты сейчас приготовишь при помощи изделий Tupperware.

БУРГЕР ПИКОДОН

Измельчитель "Турбо"*

ЧТО НАДО:

50 г изюма
Булочка, например из муки грубого помола
4 зеленых яблока
25 мл меда
Горсть очищенных грецких орехов
200 г пряного французского козьего сыра (типа пикодона)

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогрей духовку до 220°С, порежь булочку на маленькие кубики. Яблоки очисти с помощью вертикальной овощечистки, разрежь пополам и вынь сердцевину.
2 Положи яблочные половинки на силиконовый коврик Tupperware. На каждую половину яблока – кубики хлеба, изюм, кусок сыра. Накрой второй половинкой яблока и смажь медом. Поставь в духовку на 10-12 минут.
3 Вынимай из духовки, посыпай орехами, порубленными в измельчителе "Турбо", и сразу же подавай.

*Его острые металлические лезвия без проблем измельчат и смешают любые продукты, от сухофруктов и орехов до ветчины и яиц.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Tupperware®
ПОСУДА ПРЕМИУМ-КЛАССА ДЛЯ ДОМА И КУХНИ

НОРМАЛЬНЫЙ ХОТ-ДОГ

1. Возьми какую-нибудь приличную, с мясом, сосиску (или сам скатай ее из фарша, разбив туда яйцо и добавив немного муки) и обжарь в оливковом масле до готовности.
2. Вынь сосиску и брось в масло нарезанный полосками сладкий перец. Когда он слегка размякнет – вынимай, вместе с сосиской засовывай в булочку и ешь.

КРОК-МЕСЬЕ

1. Смажь куски хлеба оливковым маслом (если не боишься отрастить складки на животе – мажь сливочным).
2. Положи на хлеб ломтик ветчины, ломтик твердого сыра типа грюйера или маасдама, смажь сыр горчицей, помести сверху еще ломтик ветчины и накрой вторым куском хлеба.
3. Запеки – до корочки на хлебе.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ГРУШЕЙ

1. Смажь куски нарезного батона оливковым маслом.
2. Не скупясь, отрежь пару кусков чеддера или другого острого сыра и пару тонких ломтиков груши.
3. Запеки в духовке или бутерброднице. На крайний случай сойдет и микроволновка.

ЛИОНСКИЙ СЭНДВИЧ

1. Поджарь в тостере хлеб, а на сковородке – бекон и яйцо.
2. Накрой ими хлеб, добавь зелень и свежемолотый черный перец.
3. В качестве соуса смешай дижонскую горчицу с винным уксусом.

РОСТБИФ С ОГУРЦАМИ И ХРЕНОМ

1. Намажь черный хлеб хреном – чтобы слезы из глаз или просто чтобы слегка острило, как больше нравится.
2. Положи сверху несколько тонко нарезанных ломтиков ростбифа, колечки огурца и лука и духмяной зелени вроде рукколы.

КРУАССАН С ДОМАШНИМ СЫРОМ И ШПИНАТОМ

1. Смешай домашний сыр (или несоленую брынзу) с орегано и тимьяном. В идеале зелень должна быть свежей, мелко порезанной, но сгодится и сушеная.
2. Разрезанный круассан начини сырной смесью, добавь обжаренный сладкий перец, порезанные оливки и свежий шпинат.
3. Для сытности можешь присовокупить пару ломтиков ветчины.

ШАУРМА С КРЕВЕТКАМИ

1. Возьми горсть отваренных очищенных креветок и горсть грибов и обжарь их в растительном масле с соевым соусом и стручком чили.
2. На кусок тонкого лаваша положи нарезанную полосками капусту, китайский салат, креветки, грибы и сверни все это хозяйство в трубочку.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ БУТЕРБРОДОСТРОЕНИЯ

МЯСО

ИНДЕЙКА
Самый обезжиренный и богатый протеином вариант. Единственное "но" — жарь ее аккуратнее, она любит подсыхать.

КУРИЦА
Тоже отличный компонент. Чуть жирнее, чем индейка, но и заметно сочнее. А значит, есть шанс, что ты не переборщишь с соусами. Которые — сплошные соль и масло.

РОСТБИФ
Тоже хороший вариант. Разве что чуть более соленый, чем индейка.

ВЕТЧИНА
Протеина чуть меньше, чем в индейке и ростбифе (14 г против 22 г на 100-граммовый кусок). Но по-прежнему мало жира и соли. По крайней мере, по сравнению со всякими сосисками-колбасами.

БАСТУРМА И СУДЖУК
В кавказском вяленом мясе всего много — и протеина, и жира, и соли, и специй.

КОЛБАСА ВАРЕНАЯ
Крахмал, ароматизаторы и соя. В лучшем случае такая еда будет просто безвредна для твоего организма. Время от времени можешь себя побаловать колбасой, но не слишком часто.

КОЛБАСА КОПЧЕНАЯ
К вышеперечисленным ингредиентам добавляется огромное количество жира. Случается, конечно, там и какое-то мясо, но это совсем не повод ее есть.

СЫР

МОЦАРЕЛЛА
В этом мягком итальянском сыре полно белка, умеренно — жира, к тому же моцарелла отлично сочетается с мясной начинкой бутерброда.

БРЫНЗА
Жира в ней мало, а вот соли (в некоторых сортах) — очень много. Либо выбирай сорта попреснее, либо вымачивай соленый сыр в воде или молоке.

ТВОРОЖНЫЙ СЫР
В баночках, "с луком", "с перцем", "с глутаматом". По характеристикам близок к брынзе, разве что чуть жирнее. Правило только одно — внимательно читай состав. Чем меньше Е, тем лучше.

"ОБЫЧНЫЙ" СЫР
Российский, эдам, эмменталь и тому подобные сорта — официально называются полутвердыми. Приличное количество белка, но и жира немало. Не перебарщивай с таким.

ТВЕРДЫЙ СЫР
Типа пармезана. Хорошая штука, но уж больно соленая. Подбирай к нему несоленое мясо и не добавляй маринованных овощей, чтобы не переборщить с натрием.

СЫР "ДЛЯ СЭНДВИЧЕЙ"
Эти сырные листочки, завернутые в целлофан, выглядят аппетитно и просты в обращении, но с настоящим сыром имеют мало общего. Химия, растворенная в жиру.

СОУСЫ

ПЕСТО
Правильные жиры и антиоксиданты. Особенно хорошо идет с сыром или курицей.

ЙОГУРТ
Смешай его с чесноком и мятой. Этот соус отлично подойдет к жареному мясу (особенно баранине) или рыбе. Помидоры-огурцы в таком бутерброде тоже будут нелишними.

ХУМУС
Соли и жира в нем мало, а растительного белка и клетчатки — много. Ешь эту бобовую пасту с бараниной, овощами или просто мажь на хлеб.

АДЖИКА
Но только настоящая — из речной пасты, без помидоров. Да, в ней полно соли, но еще полно сверхполезного красного перца и богатых антиоксидантами приправ.

КЕТЧУП
Увы, но кетчуп — не самая лучшая в мире вещь. Уж больно много в нем соли, сахара, уксуса и консервантов. Купи лучше пачку протертых томатов, разогрей, посоли/поперчи, добавь базилика/тимьяна/орегано.

МАЙОНЕЗ И ЕГО ПРОИЗВОДНЫЕ
Соусы "Чесночный", "Жористый", "Бабушкина жижа" и так далее. Почти самая калорийная еда на земле. Йогурт, оливковое масло, сметана — вот здоровая альтернатива. В крайнем случае бери майонез пониженной жирности.

АПОЛЛОНБУРГЕР

1. Смешай йогурт, кумин, чеснок и перец, залей этой смесью как следует отбитое мясо и оставь мариноваться на два часа (а лучше до вечера).
2. Разогрей гриль, вынь мясо из маринада, очисти от йогурта и обжарь с двух сторон по 15 минут. Сними с гриля и положи туда питу на 10 минут.
3. Пока мясо остывает, а пита поджаривается, нарежь лук и помидоры колечками.
4. Запихивай мясо и овощи в разрезанную питу, мажь хумусом, поливай соусом и старайся дотерпеть до обеденного перерыва.

ТАБЛИЦА ДЛЯ ЗАПИВАЮЩЕГО

ПРОДУКТ	ПРАВИЛЬНО	ПРИЕМЛЕМО	ОПАСНО
Рыба	белое вино, теплая вода, кефир, молоко	холодная вода, крепкое спиртное (в малых дозах), немного пива	чай, много пива, сок, кофе, сладкая газировка, шампанское, антифриз
Мясо нежирное	красное вино, теплая вода кефир, молоко	холодная вода, крепкое спиртное, немного пива, квас	чай, много пива, сок, сладкая газировка, кофе, шампанское, одеколон
Углеводы (овощи, паста, салаты)	сок, теплая вода, кефир, вино, пиво, квас	холодная вода, крепкое спиртное, немного сладкой газировки	чай, много сладкой газировки, растворимый напиток "Зукко", кофе, шампанское, молоко
Жирное мясо и другие жиры	теплый сок, теплая вода, вино	крепкое спиртное, теплое молоко	все холодное, кофе, шампанское, вода "Ранова" и "Фрустайл", чай
Острая пища	вода, кефир, вино	пиво, квас	крепкое спиртное, газировка, молоко, шампанское
Сладости	вода, чай, квас, сок	пиво, вино, газировка, крепкое спиртное	тормозная жидкость, лосьон

ШАУРМА НАШЛА ГЕРОЯ

1. Положи на армянский лаваш пару-тройку кусков постного ростбифа, горсть зелени (салат, кинза, базилик) и один нарезанный кусочками помидор.
2. Посыпь 1 ст. л. мелко порезанной брынзы (или сыра с плесенью, на твой вкус) и приправь 1 ст. л. дижонской горчицы.
3. Сверни лаваш и подавай с жареными томатами.

СЫРНЫЙ МУСС С АПЕЛЬСИНАМИ

ЧТО НАДО:
4 апельсина
1 стакан сливок
2 ст. л. сливочного масла
4 яйца
½ стакана сахара
200 г сыра маскарпоне
100 г ирландского виски

1. Апельсины чистим и режем на кусочки.
2. Масло растапливаем в сковородке, кидаем дольки апельсина и посыпаем ложкой сахара. Аккуратно помешивая, добиваемся едва заметной поджаристой корочки. Выливаем на сковородку 25 г виски и поджигаем. Догорит — снимаем сковородку с огня, пусть остывает.
3. Тем временем взбиваем с сахаром желтки двух яиц, кладем сыр и перемешиваем. Отдельно взбиваем сливки, чтобы слегка загустели, и добавляем их в яично-сырный мусс. Туда же выливаем остатки виски.
4. Выкладываем слой за слоем мусс и апельсины — пока хватит сырья и терпения. Сверху покрываем еще одним слоем мусса и украшаем шоколадной крошкой, апельсиновыми дольками и прочей приятной кондитерской мишурой. Запиваем ледяным шампанским, в идеале — брютом.

WWW.MHEALTH.RU MH

ЦЫПЛЕНОК ТАБАКА ПОД ЕЖЕВИКОЙ

ЧТО НАДО:

1 цыпленок
300 г ежевики
1 зубчик чеснока
1 ч. л. уцхо-сунели
1 ч. л. сухой кинзы
1 ч. л. молотого красного перца
1 ч. л. соли

1. Первым делом жарим собственно цыпленка. Если у тебя чудом завалялась специальная грузинская сковорода "тапака" с тяжелой крышкой, работающей как пресс, — прекрасно (догадайся, кстати, почему классическое советско-грузинское блюдо называлось "цыпленок табака"). Разрежь цыпленка вдоль груди, слегка отбей его, посоли и жарь в растительном масле. Нет тапаки — делай то же самое, а сковородку накрой каким-нибудь доморощенным прессом.
2. Пока цыпленок жарится, готовим соус. Прокручиваем ежевику в блендере, добавляем соль, чеснок и специи, как следует перемешиваем и кипятим минут 5. Затем соус процеживаем, курицу нарезаем на куски, кладем на подогретую сковороду с налитым маслом, заливаем соусом и обжариваем 2-3 минуты. Раскладываем по тарелкам и украшаем ягодами ежевики.
3. Запиваем красным вином (желательно, конечно, грузинским, но... в общем, ты сам понял).

СВИНАЯ КОРЕЙКА С ОВОЩНЫМ РАГУ

ЧТО НАДО:
800 г корейки
2 сладких перца
1 цуккини
1 баклажан
60 г горгонзолы
4 побега спаржи
4 средних помидора
100 г белого сухого вина
300 г соуса деми-глас

1. Нарезаем перец, цуккини и баклажан кубиками.
2. Корейку обжариваем на растительном масле с двух сторон по 3–5 минут, затем добавляем овощи.
3. Через минуту вливаем белое вино и аккуратно перемешиваем. Когда овощи обжарятся, добавляем горгонзолу и спаржу, жарим еще минут 10.
4. Помидоры нарезаем тонкими колечками, укладываем на них мясо, сверху поливаем соусом с овощами.
5. По-хорошему весь процесс должен занять не более 20 минут. Запиваем классическим терпким итальянским красным.

WWW.MHEALTH.RU MH

ФИЛЕ ДОРАДЫ “НИСУАЗ”

ЧТО НАДО:
800 г филе дорады
1 цуккини
1 баклажан
2 маленькие луковицы
Черный перец горошком
Оливковое масло
Бальзамический уксус
ДЛЯ СОУСА:
10 веточек базилика
8 перьев зеленого лука
2 красных сладких перца
4 помидора

1. Разогреваем на сковородке оливковое масло, кладем куски рыбы кожей вниз и жарим, не переворачивая.
2. Нарезанные кубиками овощи также обжариваем в масле.
3. Пока все жарится, приступаем к приготовлению трех соусов.
Томатный соус Держим помидоры минуту в кипятке, затем снимаем с них кожу, мелко нарезаем и обжариваем с солью и перцем.
Соус песто Базилик, оливковое масло, соль, перец и зеленый лук смешиваем в блендере до образования однородной зеленой массы.
Перечный соус Обжариваем кусочки сладкого перца в масле до едва заметной корочки и перемалываем в блендере с солью.
4. Выкладываем на тарелку рыбу. Овощи поливаем томатным соусом и тоже выкладываем. Окрестности еды художественно опрыскиваем перечным соусом, соусом песто и бальзамическим уксусом.
5. Запиваем легким французским белым вином.

МАРОККАНСКАЯ ИНДЕЙКА

ЧТО НАДО:

500 г индейки
2 большие луковицы
6 ст. л. зеленой чечевицы
2 крупных помидора
1 зубчик чеснока
1 горсть рубленой петрушки
2 ч. л. черного перца
2 ч. л. молотого имбиря
2 ч. л. мускатного ореха
2 ч. л. шафрана
Мука, дрожжи, соль

1. Замачиваем чечевицу в холодной воде на 6 часов.
2. Замешиваем достаточно густое тесто (на 1/2 ч. л. сухих дрожжей – 2 стакана муки и полстакана воды) и кладем в тепло на 40 минут.
3. Индейку, лук и помидор режем кубиками.
4. Обжариваем индейку с луком в оливковом масле до золотистого цвета минут 10. Добавляем помидор. Хорошенько перемешиваем, кладем молотый чеснок и специи, еще раз перемешиваем, затем – зелень. Обжариваем, тщательно помешивая еще минут 5–10, затем убавляем огонь до минимума и заливаем литром воды.
5. Через 20 минут добавляем чечевицу. Варим еще 20 минут и снимаем с огня. Бульон сливаем.
6. Отдельно раскатываем тесто на плоские блинчики и обжариваем их на растительном масле с двух сторон.
7. Блинчики режем или ломаем на небольшие кусочки и выкладываем по краям тарелки с мясом. Отдельно в качестве соуса подаем бульон.
8. Разумеется, никакого алкоголя. Запиваем зеленым чаем с мятой.

WWW.MHEALTH.RU MH

КОМПЛЕКСНЫЙ УЖИН №1

ПОМИДОРЫ С СЫРОМ

1. Помидоры (лучше грунтовые, с рынка) нарежь тонкими кружочками, посоли-поперчи, полей оливковым маслом, разложи на тарелке.
2. Сверху выложи сыр (домашний или брынзу) и зелень. Все.

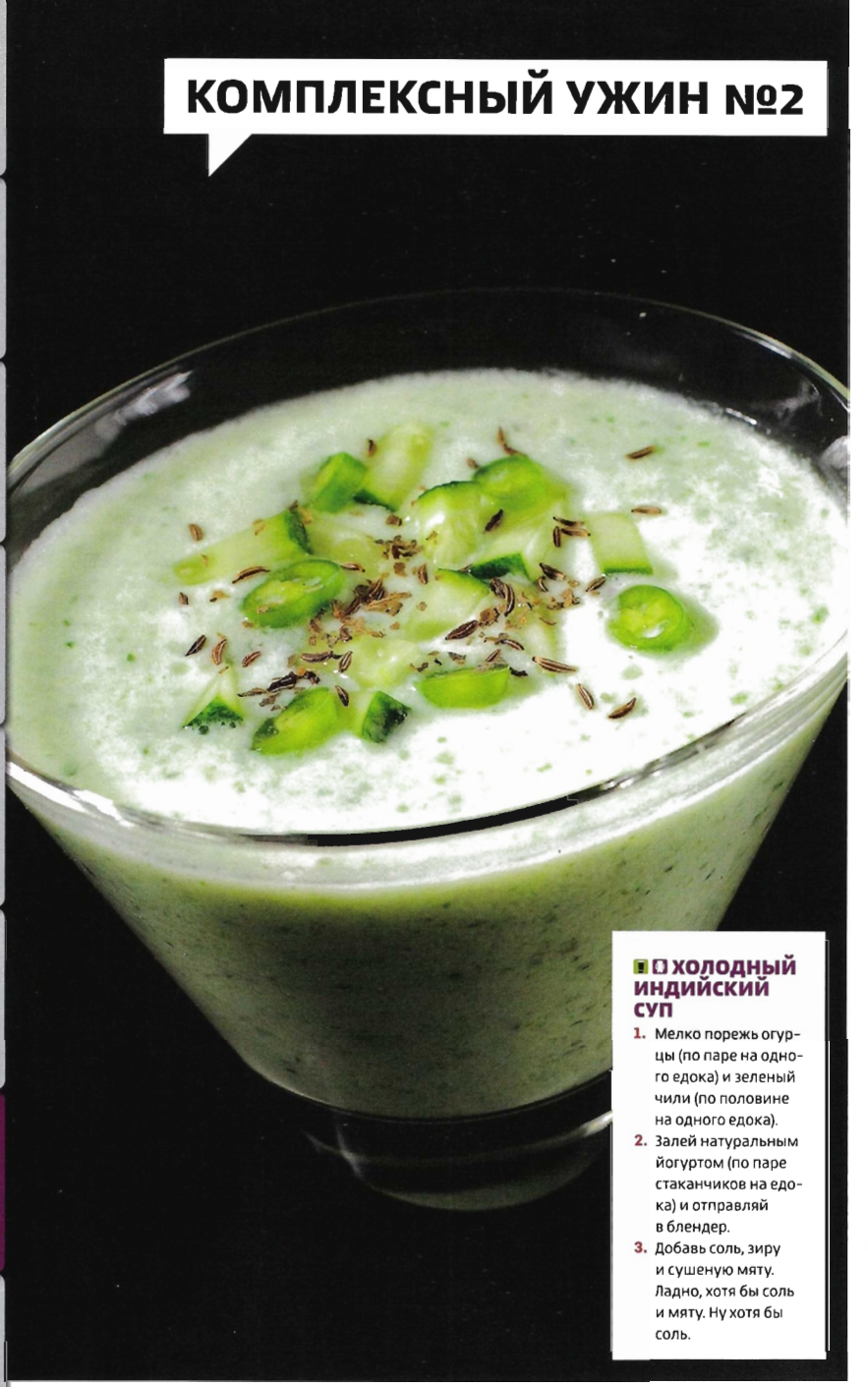
МИДИИ В ЯБЛОЧНОМ СОУСЕ

3. Полкило размороженных мидий в течение минуты обжарь в оливковом масле.
4. Добавь в сковородку четыре натертых яблока и жарь еще минуту, тщательно помешивая.
5. Туда же выдави пару зубчиков чеснока. Еще раз перемешай и не скупясь приправь черным перцем, посоли. Готово.

ЖАРЕНЫЕ БАНАНЫ

6. Слегка зеленые бананы очисти и разрежь вдоль. Обжарь в сливочном масле на сильном огне по две минуты с каждой стороны.
7. Выложи на тарелку, натри сверху шоколад (или залей растопленным), сбрызни лимонным соком. Не обремененные толстыми животами могут для полного разврата полить десерт взбитыми сливками.

КОМПЛЕКСНЫЙ УЖИН №2



ХОЛОДНЫЙ ИНДИЙСКИЙ СУП

1. Мелко порежь огурцы (по паре на одного едока) и зеленый чили (по половине на одного едока).
2. Залей натуральным йогуртом (по паре стаканчиков на едока) и отправляй в блендер.
3. Добавь соль, зиру и сушеную мяту. Ладно, хотя бы соль и мяту. Ну хотя бы соль.

ТЕПЛЫЙ СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ САЛАТ

1. Свари картошку и яйца (картошки вдвое больше). Параллельно обжарь в растительном масле рыбный стейк, или креветки, или филе индейки. Или ничего не обжаривай – гости и овощами обойдутся. Слегка остуди, нарежь все крупными кусками и кидай в большую салатницу, или что там у тебя вместо нее.
2. Туда же – порезанные огурцы, помидоры, оливки, соль, перец, травки типа базилика и душицы и оливковое масло. Запивай белым вином.

ГОРЯЧАЯ КИТАЙСКАЯ КУРИЦА

1. Открой морозильник, вынь оттуда мятые пакеты с мороженными овощами. Обжарь всю эту красоту с луком на сильном огне, через пару минут добавь нарезанную кубиками курицу (много) и нарезанный чеснок, пару долек. Обжаривай на сильном огне, помешивая, еще пять минут.
2. Налей в сковороду полстакана воды, по вкусу – соевого соуса и не жалей острого красного перца.
3. Параллельно отвари рисовую лапшу – на пачке написано, как это сделать. Подавай курицу с лапшой.

ГРЕЧЕСКИЙ ПИРОГ

ЧТО НАДО:

- 1 пачка бездрожжевого слоеного теста.
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 средняя луковица
- 1 пучок зеленого лука
- 2 зубчика чеснока
- ½ стакана феты
- ½ стакана творога
- 1 пачка шпината
- 1 яйцо

Базилик, душица, мята, соль, сахар, перец

1. Разморозь тесто. Смешай фету и творог, добавь к ним шпинат, мелко порезанный лук (репчатый и зеленый), пряности и выдави чеснок, плесни масла.
2. Раскатай тесто и раздели его на два пласта. Разложи первый на противне, положи сверху начинку, накрой вторым пластом и тщательно залепи края. Смажь взбитым яйцом, проткни вилкой пирог, чтобы не лопнул.
3. Выпекай в предварительно нагретой духовке минут 20–30.

Самый надежный способ покорить девушку – накормить ее. Вооружись ножом и кастрюлей от Tupperware и отправляйся на охоту за девицами.

ТЕЛЯТИНА С СЫРОМ

Нож "Сантоку"*

ЧТО НАДО:

1 кг телятины
8 ломтиков сала или бекона
200 г острого сыра, вроде мюнстера или ливаро
4 луковицы лука-шалот
1 ст. л. растительного масла
100 мл сухого белого вина
100 мл 10% сливок
2 веточки тимьяна
Черный перец

*Углубления в основании ножа позволяют без труда очень тонко нарезать как запеченное мясо, так и твердые овощи.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Разогрей духовку до 210°С.
2 Ножом "Сантоку" надрежь мясо на ломти, но не разделяй их.
3 В каждый надрез положи по ломтику сала и сыра. Оставшееся сало положи сверху и перевяжи мясо.
4 Положи мясо в овальную кастрюлю "Ультраплюс™".
5 Измельчи очищенный шалот в комбайне "От шефа™", смешай с растительным маслом и разложи вокруг мяса. Добавь тимьян и молотый перец.
6 Закрой кастрюлю "Ультраплюс™" крышкой и запекай 30 минут.
7 Вынь, полей вином и отправь в духовку еще на 20 минут без крышки.
8 Полей сливками, разрежь и подавай.

Tupperware®
ПОСУДА ПРЕМИУМ-КЛАССА ДЛЯ ДОМА И КУХНИ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ФРАНЦУЗСКИЙ ИСХОДНИК

Месиво из картошки, колбасы и майонеза имеет столько же общего с легендарным салатом оливье, сколько портвейн "777" со своим португальским тезкой. Вот рецепт настоящего оливье, как 100 лет назад.

ЧТО НАДО:

Мясо двух рябчиков
1 Рубленый говяжий язык
25 отварных раковых шеек
113 г паюсной икры
2 свежих огурца
5 крутых яиц
226 г пикулей
226 г сои кабуль (можно заменить обычной соей, но за результат мы не отвечаем)
113 г каперсов
113 г свежих листьев латука

1. Смешай все ингредиенты в кастрюле.
2. Залей соусом из двух взитых яиц с французским винным уксусом и 452 г прованского оливкового масла.
3. Переложи в антикварную миску.

СТОЯЩАЯ ВЕЩЬ

Полезные рецепты для мужского здоровья с национальным колоритом

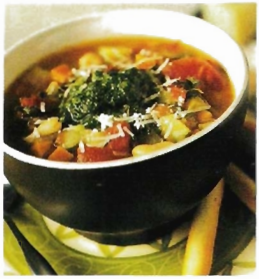
ПЛАМЯ СТРАСТИ

Хорошо возбуждает мужчин русское народное блюдо — хрен со сметаной.

ЧТО НАДО:

150 г хрена
20 г сахара
3 ст. л. сметаны, соль

1. Корни хрена очистить, промыть, натереть на мелкой терке, смешать со сметаной, добавить соль, сахар, тщательно перемешать.



УЗБЕКСКАЯ ВИАГРА

Суп "Нарын", судя по рассказам, действует на половую жизнь, как петарды на шумную компанию.

ЧТО НАДО:

200 г баранины
100 г курдючного сала
200 г казы (конской колбасы)
100 г лапши
1 луковица
Перец, соль, зира

1. Мясо, сало и казы отвари до готовности. Нарежь соломкой. Бульон не выливай! В подсоленной воде свари лапшу, обжарь лук с зирой и другими специями по вкусу. Все положи в миску, залей подогретым бульоном.

ВОЛШЕБНЫЕ ШАРИКИ

«Волшебные шарики» — блюдо китайской любовной кулинарии.

ЧТО НАДО:

1 кг сырых креветок
4 зубчика чеснока
½ ст. л. молотого кориандра
Черный молотый перец
Ореховое масло

1. Нарежь креветки помельче.
2. Перетолки их в ступке с чесноком, добавив соль и специи, до кашеобразного состояния.
3. Сооруди небольшие шарики и пропитай маслом. Пожарь.

СЛАДКОЕ ТАНГО

ЧТО НАДО:
2 манго
1 дыня
½ лимона
2 ст. л. льда
50 мл яичного ликера

1. Манго чисти и режь дольками. Дыню – пополам. Вынь косточки и ложкой (лучше специальной) сделай из мякоти шарики. Если лень – просто нарежь на ломтики.
2. Цедру и сок лимона смешай с медом и яичным ликером.
3. Разложи манго и дыню в пиалы или креманки. Полей сверху сладкой смесью.

ТИРАМИСУ

ЧТО НАДО:
6 очень свежих яиц
500 г сыра маскарпоне
2 бисквитных коржа
Шоколад тертый
или какао
150 мл ликера "Амаретто"
или "Моцарт", или рома
250 мл крепкого кофе
1 ст. л. сахара

1. Отделяем белки от желтков, помещаем в две разные миски или кастрюли. Взбиваем желтки до образования однородной массы.
2. Продолжая помешивать взбитые желтки, добавляем маскарпоне.
3. В белки всыпаем ту самую столовую ложку сахара и взбиваем их в пену.
4. Во взбитые белки потихоньку вливаем желтки с маскарпоне и аккуратно размешиваем вилкой.
5. На дно посудины с высокими стенками (подойдет даже судок для холодца) кладем один бисквитный корж и пропитываем кофе, смешанным с ликером.
6. Затем этот корж посыпаем натертым на терке шоколадом или какао.
7. Сверху выливаем половину смеси (желтки + белки + маскарпоне). Теперь второй корж. С ним все то же самое – пропитываем, посыпаем шоколадом.
8. Оставшуюся смесь выливаем сверху, разглаживаем, последний раз посыпаем шоколадом и ставим в холодильник (не морозильник!) на 24 часа. Все.

СМОТРИ, ЧТО ПЬЕШЬ!

От некоторых напитков можно растолстеть не хуже, чем от бутербродов с салом.

ОТТЯГИВАЕТ!

"Если выпил хорошо, значит, утром плохо. Если утром хорошо, значит, выпил плохо" — гласит народная мудрость. Первое утверждение про тебя? Попробуй средства от похмелья, практикуемые разными народами Земли.

ПО-НЕМЕЦКИ

МАРИНОВАННАЯ СЕЛЕДКА С ГОРЧИЦЕЙ

Селедка, помимо необходимого тебе белка, богата солями, которые ты вымыл вчера, бегая в туалет. Горчица же действует как легкое обезболивающее — что тебе тоже поможет. Главное — избежать соблазна по-немецки запить это все парой литровых кружечек пива. До Нового года так будешь лечиться.

ПО-ГРЕЧЕСКИ

ЦАЦИКИ

Чтобы сделать этот густой соус, смешай стаканчик натурального йогурта с мелко нарезанными огурцом и зубчиком чеснока, ложкой оливкового масла, добавь по щепотке сушеной мяты и перца чили. Заешь им свой завтрак. Йогурт успокоит твой измученный желудок, чеснок и чили улучшат кровообращение, помогая организму быстрее выгнать из себя токсины.

ПО-ИНДИЙСКИ

ТУЛСИ-АДРАК-ЧАЙ

Напиток со странным названием готовится так: вскипяти пол-литра воды со свежим мелко нарезанным имбирным корнем (пары кружков достаточно), свежим базиликом и анисом. Подержи минут пять на слабом огне. Добавь стакан молока, пару кусочков сахара и пару чайных ложек чая. Опять вскипяти и потоми пару минут на слабом огне. Имбирь выводит токсины, молоко и сахар — не напрягающий организм источник необходимых тебе калорий.

ПО-ФИНСКИ

САУНА И ПИТЬЕ

Сразу предупреждаем — этот способ только для отменно здоровых, потому как изрядно нагружает сердце. Как следует пропотев, ты выведешь из тела все токсины. А также воду и полезные соли, которых и так осталось немного. Поэтому хлещи минералку, чай или сок в большом количестве.

ПО-УЗБЕКСКИ

ШУРПА

Если не надо бежать на работу, можешь приготовить шурпу сам (а лучше сварганить ее накануне, перед выпивоном). Вари часа полтора жирный кусок баранины, затем еще минут 40, добавив в бульон луковицу, пару морковок (их потом надо вынуть), картошку, лавровый лист, черный и красный перец (не жалей перца!), кинзу, зиру. Жирный и острый супчик — похмельная классика. Шурпа — идеальный вариант, там в меру жира, мяса и овощей, чтобы вылечить желудок и набраться сил выползти из дома.

СОКОДАВ

Когда ты съешь все перечисленное выше в этом журнале, тебе наверняка захочется пить. Мы много всего интересного знаем про пиво, чай и кефир. Но ты про них тоже знаешь. А вот овощные соки (кроме, пожалуй, томатного) пребывают в незаслуженном забвении. Несколько страниц про овощные выжимки и коктейли, которые с ними можно приготовить.

КОКТЕЙЛЬ "ХЕЛЛО, ХЕЛЛОУИН"

что надо:

- 150 мл апельсинового сока
- 1 очищенный замороженный банан
- 3 ст. л. тыквенного пюре
- 1 шарик ванильного мороженого

1. Нарежь банан. Положив все ингредиенты в блендер. Взбей до пены.

ВНИМАНИЕ! Противопоказания — гипотония и аллергическая непереносимость.

СТАКАН ТЫКВЫ

КОГДА: **на сон грядущий** Снимает стресс и лечит от бессонницы благодаря уникальному набору микроэлементов. Его также прописывают мужчинам, страдающим воспалением предстательной железы.

БОНУС: высокое содержание солей цинка и витамина Е — прекрасное сочетание для здоровой спермы и хорошей потенции.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗА: без ограничений.

СМЕШИВАТЬ: с морковным, клюквенным и яблочным соками.

РЮМКА СВЕКЛЫ

КОГДА: после трудового дня

Пришлось изрядно пошевелить мозгами, а значит, йоду немало истрачено. Свекольный сок — рекордсмен по содержанию этого "соображательного" элемента.

Мозги отдыхали, но пришлось совершить массу утомительных телодвижений? Красящее вещество бетаин, железо и фолиевая кислота улучшат поступление кислорода к утомленной голове. А высокое содержание витаминов C, P, B_1, B_2, PP в свекле восполнит их дефицит, образовавшийся после физических нагрузок.

БОНУС: пектиновые вещества в свекольном соке нейтрализуют токсины, образующиеся в желудочно-кишечном тракте, и связывают соли тяжелых металлов, которых ты наглотался в пробке по дороге домой.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗА: 50-100 г в день в смеси с другими соками.

СМЕШИВАТЬ: с апельсиновым соком (1:3) — цитрусовые начисто отбивают "земляной" привкус свеклы, с морковным (1:4), огуречным (1:3).

КОКТЕЙЛЬ "БОДРАЯ СВЕКЛА"

ЧТО НАДО:

2 моркови
1 апельсин
¼ свеклы
кусочек свежего имбиря

1. Засунь все ингредиенты в соковыжималку по очереди. Свеклу – первой, и дай ей как следует отстояться.
2. Потом смешай свекольный с соками моркови и апельсина и брось в бокал кусочек имбиря.

ВНИМАНИЕ! Свекольный — единственный из овощных соков, который нельзя употреблять сразу после отжима, поскольку в нем содержатся летучие токсичные вещества, которые вызывают тошноту, общую слабость, резкое падение артериального давления, вплоть до коматозного состояния. Для того чтобы они выветрились, сок должен постоять несколько часов в темном прохладном месте. При этом с него надо снимать периодически образующуюся пену.

ГЛОТОК ПОМИДОРА

КОГДА: перед банкетом
Высокое содержание калия стимулирует образование желудочного сока и улучшает работу сердца. Органические кислоты активизируют обмен веществ. Содержащиеся в соке фитонциды подавляют процессы брожения в кишечнике. По содержанию аскорбиновой кислоты выжимка из помидоров не уступает цитрусовым, а каротина (провитамина А) в нем немногим меньше, чем в моркови. Обладает желчегонным, антимикробным, противовоспалительным и капилляроукрепляющим действием.

БОНУС: ликопин, придающий плодам томата красную окраску, обладает сильным антиоксидантным действием.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗА: не менее 150 мл за 30 минут до принятия пищи.

СМЕШИВАТЬ: с яблочным, тыквенным, лимонным соками (2:4:2:1) и любыми овощными.

КОКТЕЙЛЬ "ПОТЯНУЛО НА КРАСНЕНЬКОЕ"

ЧТО НАДО:
150 мл свежевыжатого томатного сока
сок одного большого грейпфрута
1 ч. л. сладкого красного перца

1. Смешай оба сока в блендере, добавь измельченную петрушку и красный перец.
2. Подавай со льдом. Соль и черный перец – по вкусу.

ВНИМАНИЕ! Практически никаких противопоказаний, кроме обострений язвы или гастрита.

WWW.MHEALTH.RU MH

БОКАЛ МОРКОВИ

КОГДА: до или во время тренировки
Полный набор витаминов и микроэлементов, стимулирующих синтез белка (рост мышц), улучшающих кроветворение и доставку кислорода в мышцы (выносливость). Морковный сок — санитар организма. Содержащиеся в нем вещества снижают уровень холестерина в крови, выводят из печени токсины (в том числе и те, которые образуются при лечении антибиотиками), истребляют болезнетворные микробы в кишечнике и органах дыхания. О том, что морковь полезна для зрения, ты знаешь и сам, а вот о том, что она нужна для укрепления ногтей и очищения кожи, стоит лишний раз напомнить.
БОНУС: загар у умеренно пьющих морковный сок приобретает неповторимый золотистый оттенок.
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗА: 100–150 мл в день.
СМЕШИВАТЬ: с любыми овощными и фруктовыми соками, питьевыми йогуртами. Желательна кислинка. Пропорции — по вкусу.

КОКТЕЙЛЬ "МОРКОВНЫЕ СЛИВКИ"

ЧТО НАДО:
5 средних морковок
1 большой апельсин
300 мл нежирных сливок
4 яичных желтка

1. Выжми сок из моркови и апельсина.
2. Смешай в блендере желтки и сливки, добавь сок, еще немного помешай.
3. Разлей в бокалы, добавь лед.

ВНИМАНИЕ! Передоз морковного сока способен вызвать вялость, сонливость, раздражительность, головную боль, тошноту и повышение температуры. К тому же через некоторое время лицо, ладони и стопы могут радикально пожелтеть.

КОКТЕЙЛЬ "НА ТОМ СТОЯТЬ БУДЕМ"

ЧТО НАДО:
50 мл сока сельдерея
100 мл молока
1 яичный желток

1. Все ингредиенты взбей в блендере или миксере.
2. Добавь кубики льда.

ВНИМАНИЕ! Противопоказаний нет, но сильно превышать рекомендованную дозу не стоит.

ЖИДКИЙ СЕЛЬДЕРЕЙ

КОГДА: перед сексом
Римские патриции, мадам Помпадур, Казанова и прочие авторитеты настоятельно рекомендовали сельдерей перед ответственными испытаниями. Что в нем такого афродизиакального, наука пока не установила. Но в том, что он поднимает тонус и ускоряет обмен веществ, сомнений нет. Жаркая погода переносится легче, если выпить рюмку свежего сельдерея перед едой. Он нормализует температуру тела и к тому же лидер по содержанию селена, необходимого для синтеза йодсодержащих гормонов щитовидной железы.
БОНУС: наиболее ценное свойство сырого сельдерея – он умеет выводить из организма углекислый газ.
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗА: до 100 мл в день. Сок сельдерея хорошо сочетается с другими напитками.
СМЕШИВАТЬ: с морковным, капустным, томатным, яблочным соками, молоком, кефиром, простоквашей.

WWW.MHEALTH.RU MH